POLAR CS400單車心率錶用戶手冊

目錄

第一部份：產品介紹

恭喜您！您已購買了整套訓練系統，能夠根據您的訓練需求進行量身定制。該用戶說明手冊中的整套用戶說明手冊，使您能夠最爲充分地使用本單車心率錶。

完整的訓練系統

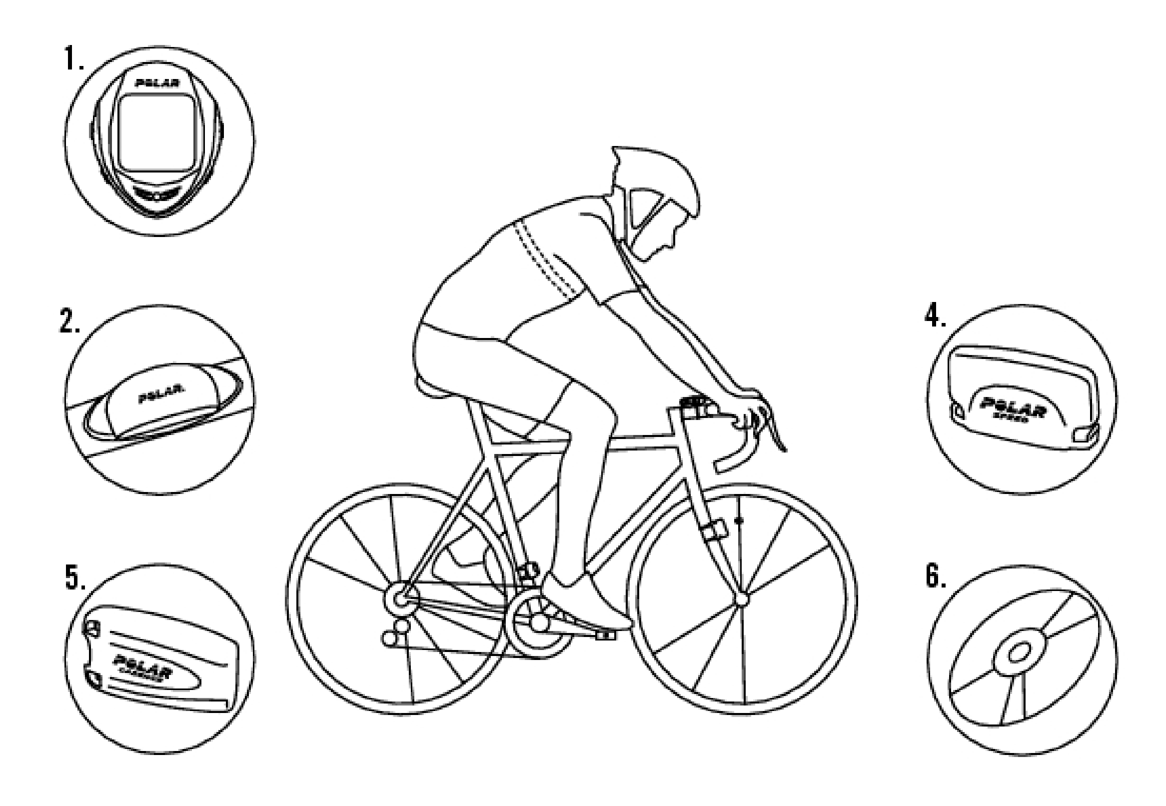
利用Polar ProTrainer5軟件計劃訓練，並傳送訓練計劃到你的單車心率錶。

查看你的訓練詳情。利用Polar ProTrainer5 儲存的訓練數據作長時間的跟進及分析。



你的單車心率錶為你的整個訓練作出指引，並儲存你的訓練數據。在訓練完結後，傳送你的訓練結果到Polar ProTrainer5。

第二部份：單車心率錶部件



1. Polar CS400 單車心率錶: 單車心率錶將記錄您在運動過程中的單車數據以及運動數據，並且該些數據顯示於屏幕上。

2. 密碼心率傳輸帶：該密碼心率傳輸帶將您的心率信號傳輸至您的單車心率錶。傳輸帶由連接器與心率傳輸帶組成。

3. Polar 單車固定裝置：請將單車固定裝置安裝於您的單車上，並且將單車心率錶安裝於單車固定裝置上。

4. Polar 速度傳感器： 該無線傳感器可用來測量您在單車運動過程中的騎車速度與距離。

5. 可選配腳踏圈速傳感器部件：該無線傳感器可用來測量您轉動單車踏板曲柄的速度，顯示格式爲圈數/每分鐘。

6. CD-ROM: 包括Polar ProTrainer 5 該產品的自帶軟件以及整套用戶說明手冊，使您能夠最爲充分地使用本單車心率錶。

第三部份：開始運動

在啓動您的單車心率錶之前，請先測量您的單車車輪的尺寸。

單車車輪尺寸測量

單車車輪尺寸的設定是獲得正確單車運動數據首要條件。測量您的單車車輪尺寸大小的方法有兩種：

方法一：

以英寸來計算直徑，或者以車輪上的ETRTO標記來計算直徑。根據圖表右側欄目內的數據以毫米爲單位測得相應的車輪尺寸。

ETRTO	車輪尺寸直徑（英寸）	車輪尺寸設定（毫米）
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

注意：圖表內顯示的車輪尺寸是根據車輪類型與氣壓得出的建議車輪尺寸。

方法二：

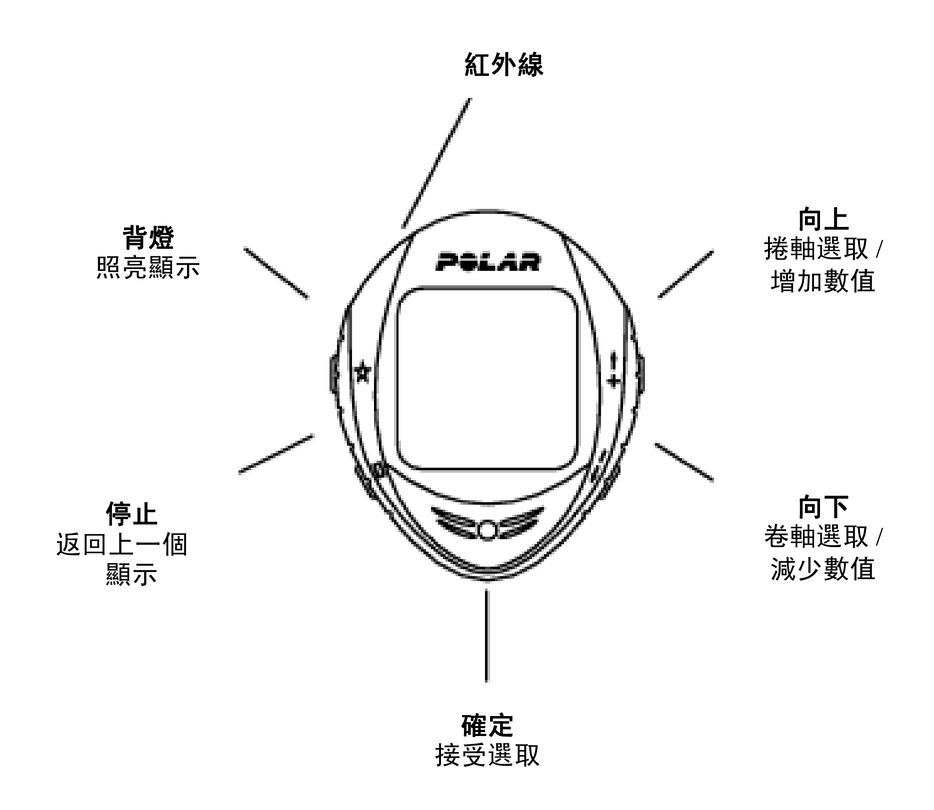
手動測量車輪尺寸，以獲取最精准的運動數據。

以單車車輪閥門的位置來標記單車車輪接觸地面的位置。在地面上畫一條線，標記該接觸點所在的位置。在平坦的地面上，將您的單車往前推，使車輪旋轉一整圈。車輪須垂直於地表。在閥門的位置上在地面再劃一條線，以標識車輪旋轉一整圈。測量兩條線之間的距離。

基於您施加在單車上的重量，因此須在測得兩條線之間的距離後減去4毫米，得出的數據就是您的單車車輪的圓周長度。將得出的數據輸入您的單車心率錶。

基本設置

在首次使用您的單車心率錶前，先對基本設置進行定制。盡可能輸入準確的數據，這樣能夠獲得您運動表現的正確訓練效果反饋。



如需調整數據，使用UP（向上）按鈕、DOWN（向下）按鈕，並按OK按鈕進行確定。

如果您按住UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕，數據將會快速滾動。

1. 按OK按鈕兩次將啓動您的單車心率錶。一旦單車心率錶被啓動，將無法再被關閉！
2. *Welcome to Polar Cycling World!* (歡迎來到Polar單車世界！)的字樣將會顯示於屏幕上。 按OK按鈕
3. Language (語言選擇): 選擇English (英文)、Deutsch (德文)、Español (西班牙文)、Français (法文)或Italiano. (意大利文) 按OK 按鈕確定。
4. Start with bike setting (開始單車設置)的字樣將顯示於屏幕上。按OK 按鈕。
5. Number of bikes (單車數量)：根據您將使用的單車的數量，請選擇1 或2。如果您只使用一部單車，可以稍後輸入第二部單車的設置。如需更多相關信息，請參閱單車設置
6. Wheel (車輪設置):
   輸入每部單車的齒輪數據(mm)毫米，如需更多相關信息，請參閱單車車輪尺吋測量。
7. Start with basic setting (基本設置開始) 的字樣將顯示於屏幕上。按下OK 按鈕，並且調整下列數據：
8. Time (時間設置): 選擇12h (小時) 或者24h (小時)，如果您選擇12h（小時），選擇AM 或者PM。輸入當地時間。
9. Date (日期設置)：輸入確切日期；dd＝日期，mm＝月份，yy＝年份。如果您使用英制單位設置日期；mm＝月份，dd＝日期，yy＝年份。
10. Unit (單位設置)：選擇公制(kg/cm/km)或者英制(lb/ft/mi) 單位。
11. Weight (體重設置)：輸入您的體重。如需更改單位，按住燈光按鈕。
12. Height 身高設置：輸入您的身高。在LB/FT格式下，請先輸入英尺隨後輸入英寸。
13. Birthday (生日設置)：輸入您的出生日期，dd＝日期，mm＝月份，yy＝年份。
14. Sex.性別設置: 選擇Male男性或者Female 女性
15. Setting OK? (設置完成?) 的字樣將會屏幕上。選擇Yes (是) 或者No (否)。接受並保存所有設置，請選擇Yes (是)。單車心率錶上將顯示日期。如果設置錯誤並 且需要更改設置，請選擇No(否)。按下STOP（停止）按鈕，返回您需要更改的數據設 置。

注意：使用Polar ProTrainer 5軟件輸入所有基本設置。

菜單結構

第四部份：訓練準備

傳感器安裝

Polar單車固定裝置以及CS400單車心率錶

如何安裝Polar單車固定裝置以及Polar CS400單車心率錶，請參閱速度傳感器用戶說明手冊。

速度傳感器與腳踏圈速傳感器

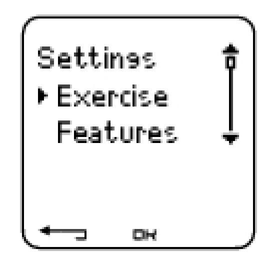
如何安裝傳感器，請分別參閱速度傳感器用戶說明手冊以及腳踏圈速傳感器用戶說明手冊。

訓練規劃

運動類型

創建運動
您可以使用您的單車心率錶上已安裝的現成的運動模式或者創建新的運動模式規劃並創建更多多種運動模式，並且通過Polar ProTrainer 5 運動軟件將它們傳輸至您的單車心率錶。更多關於如何傳輸運動數據的相關信息，請參閱第八部份：訓練程式。

選擇Settings（設置）> Exercise （運動）



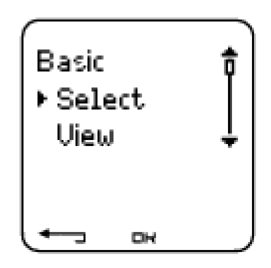
Exercises（運動）菜單顯示一系列運動類型。

在選項內按UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕進行調控。



- Free(自由運動模式）：無任何設置的自由運動模式
- Basic（基本運動模式）：在中度運動強度下進行運動、
- 運動持續時間在45分鐘左右。
- OwnZone:（個人運動心率區）設置：以個人運動心率區爲基礎而進行的中等強度的運動。單車心率錶可以在熱身運動過程中，自動決定您的個人有氧（心臟血管）心率區。這稱爲OwnZone(個人運動心率區)。建議運動時間爲45分鐘。如需更多相關信息，請參閱找出個人運動心率區。 如需更多關於附加背景設置的信息，請參閱OwnZone個人運動心率區訓練。
- Interval間歇運動模式：間歇運動開始時需要進行15分鐘的熱身運動，然後是5公裏間歇運動（運動階段）加上5分鐘恢複運動，並重複3次。在15分鐘放鬆運動後結束本階段。
- Add new（增加新運動）：創建並保存您的個人運動模式。您可以在您的單車心率錶中儲存總共10個運動+1個自由運動。選擇您希望進行的運動模式：（自用運動、基本運動、 OwnZone運動、間歇運動或者增加新運動），並按下OK按鈕，屏幕上將顯示下列選項。

- Select （選擇）運動作爲默認運動。



注意：在您下次鍛鍊時，單車心率錶會將此運動視爲默認運動

- View 查看運動設置。滾動UP （向上）按鈕或者DOWN （向下）按鈕查看運動設置
  1. Basic exercise 基本運動爲1-3個運動區：每個運動區的目標心率或者速度/腳踏圈速* 極限，每個運動區的定時/距離*，或者
  2. Exercise with phases 階段運動：名稱，描述，目標運動時間 (按住LIGHT(燈光) 按鈕查看運動階段以及已選運動檔案。)
- Edit 編輯基本或者個人運動心率區運動以適合您個人的需要。您也可以對單車心率錶生成的運動進行編輯。如需更多相關信息，請參閱通過你的心率錶創新運動。如果您已通過 Polar ProTrainer 5軟件創建了包含階段在內的運動，則您不能使用單車心率錶進行編輯處理。
- Rename 重命名基本運動、間歇運動或者其他由單車心率錶創建的運動
- Default 默認值——返回基本運動、間歇運動或者個人運動心率區運動中的默認設置
- Delete 刪除您通過單車心率錶或者Polar ProTrainer 5 創建的運動數據。

** 需要可選配傳感器配件*

通過您的單車心率錶創建新運動

創建帶運動區的新運動類型

通過單車心率錶創建您自身的運動類型

選擇Settings設置> Exercise運動> Add New 增加新內容

1. 設置運動期間的運動區數量(0-3) 並按OK按鈕確認。另外可參閱建立無運動心率區新運動
2. 選擇心率區類型：

   A. 心率
   B. 腳踏圈速*

   按下OK按鈕

   A. 關於心率，選擇Sport Zone (運動區)，或者Manual (手動)設置心率區。按下OK 按鈕。

      - Sport zone 運動區: 爲您的運動選擇一個運動區(例如，Z1：50 -59%HRmax)。按下OK 按鈕繼續第三步

Polar 運動區爲心率強度區域，以您的最大心率百分比表示。在單車心率錶中，默認設置爲5個不同的運動區：very light很輕(50-59% HRmax)， light 輕(60-69% HRmax)， moderate 中度 (70-79% HRmax)， hard 高(80-89% HRmax， 以及maximum 最高(90-99% HRmax)。默認HRmax值通常是基於年齡得出的，但是如果您知道自己的有氧與無氧值開端，可以手動輸入您的最高心率 (HRmax－p）在Polar健身訓練測試中測得自己或者已在實驗室中測試了自己的最大心率，您可以設定更好符合訓練需求的運動區。

      - Manual 手動：以bpm (每分鐘心跳次數) 或者HR% 來設置高及低心率區的上下限，然後按下OK 按鈕繼續進行第三步。

   B. 如果您選擇cadence* zones腳踏圈速*運動區， 設置高及低心率區上下限，按下OK 按鈕繼續第三步。

- 如果您選擇腳踏圈速運動區，將以圈數每分鐘爲單位顯示(rpm)。

3. 設置Zone guide
   運動區指導以在指定時間或者距離*後更改運動區。在鍛鍊過程中，當發生運動區更改時，單車心率錶會向您發出警報。

   - Timers 定時器設置：設置運動區定時器(分與秒)，然後按下OK按鈕。
   - Distances 距離設置：設置運動區距離，然後按下OK按鈕。
   - Off 關閉：設置關閉定時器與距離*，然後按下OK按鈕。

當您設定了第一運動區後，屏幕上會顯示Zone 1 OK “第一運動區設定完畢”字樣。
對於超過1個的運動區的設置，重複第2步與第3步直至所有運動區設定完畢爲止。

準備運動時，New exercise added 新運動已增加字樣將顯示於屏幕上。新運動(NewExe) 將被儲存在於運動菜單下，供您在下次鍛鍊過程中選擇。對運動進行重命名。從列表中選擇Rename重命名。

創建無運動區的新運動

如果您創建了無運動區的新運動，您可以使用定時器或者距離*來指導您的健身訓練。

選擇Settings設置> Exercise 運動> Add new增加新內容

1. Number of zones運動區數量：設置運動區數量至0。
2. Guide type指導類型：選擇在鍛鍊過程中定時器發出聲響(例如，提醒您喝水)，或者設置 一定的距離*(用於按照圈時而不需要進行記錄)。

定時器設置

- Number of timers定時器數量：爲運動階段選擇定時器的數量（1－3）。按下OK按鈕
- Timer 1定時器1：設定定時器的分與秒，然後按下OK按鈕。

距離設置

- Number of distances設置距離數量：爲運動階段選擇距離的數量（1－3）。按下OK 按鈕。
- Distance 1距離1：輸入距離，然後按下OK按鈕。

重複第2步，直至您完成定時器或者距離*的設定。準備運動時，New exercise added 新運動已增加字樣將顯示於屏幕上。新運動(NewExe)將被儲存於運動菜單下，供您在下次鍛鍊過程中選擇。對運動進行重命名。從列表中選擇Rename 重命名。

** 需要配備可選配部件傳感器*

通過Polar ProTrainer 5創建新運動

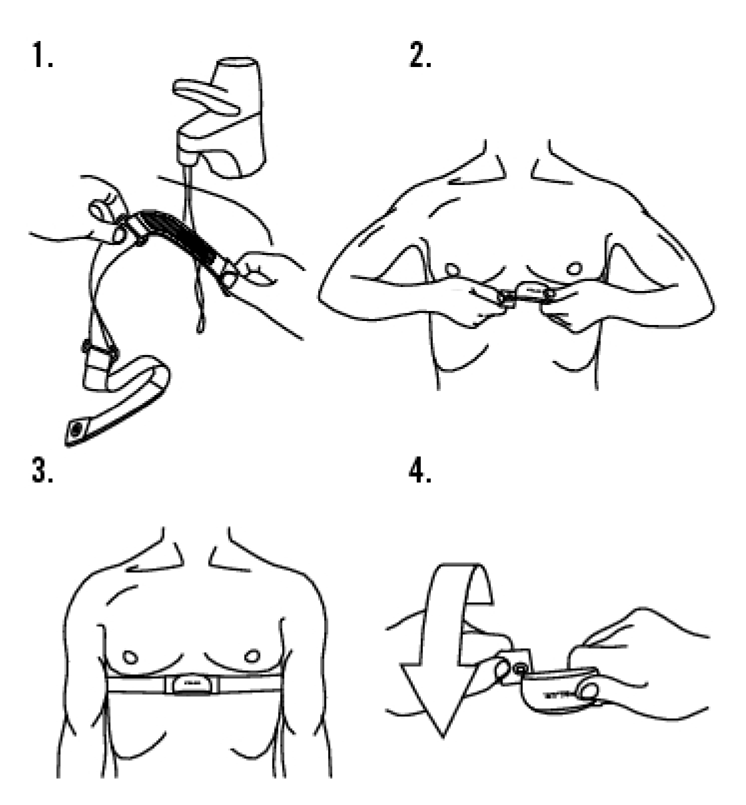
通過Polar ProTrainer 5創建更多多樣運動。如需要更多信息，請參閱Polar ProTrainer 5用戶幫助手冊。

第五部份：訓練

配戴心率傳輸帶

.配戴心率傳輸帶以測量心率數據。

- 在流水中將心率傳輸帶的電極區域弄濕，並且確保它們充分濕潤
- 將連接器與心率傳輸帶相連。將連接器字母L 定位心率傳輸帶上的單詞LEFT後，鎖定緊固件。調整心率傳輸帶長度，使之貼身舒適。在低於胸肌處的胸部系緊心率傳輸帶後，鎖定第二個緊固件。
- 檢查並且確保潮濕電極區域緊貼皮膚，並且連接器的Polar標識處於中央、垂直位置。
- 如需從心率傳輸帶上解下連接器，使用拇指與食指按壓，然後如圖所示，用手進行轉動。

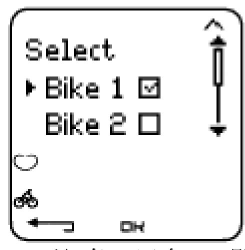


.Polar WearLink心率傳輸帶傳感器可以與特殊內置柔軟紡織電極的服裝配合使用。對服裝電極區域進行濕潤。將傳感器的連接器直接夾在衣服上，不需要使用彈性帶，使連接器的Polar標識處於垂直狀態。

開始運動

配戴心率傳輸帶並將單車心率錶安裝於單車固定裝置之上。

1. 按下OK 按鈕，開始心率測量，單車心率錶開始進入暫停模式。
2. 選擇您將在運動中使用的單車。默認設置選擇單車1。選擇Settings設置> Bike單車> Bike 1 單車1 > OK確定。如果您僅僅需要記錄心率，請選擇Other “其他” 。



注意：只有ON 開啓顯示於選擇列表上的單車。如需了解更多相關內容，請參閱單車設定。
注意：屏幕底部右側角落顯示的數據代表運動中將要使用的單車。按住DOWN（向下）按鈕，您可以快速切換至單車或者僅僅切換至心率記錄。按住UP （向上）按鈕，您可以快速切換運動 類型。

3. 15秒內，您的心率數據顯示於屏幕上。帶邊框的心臟符號表示使用的是密碼心率傳輸。在屏幕底部左側角落的騎車人符號表示正在使用的1 號或者2 號車。

如果您希望在運動開始前改變或者查看不同的運動設置，請選擇Settings 設置> Exercise 運動選擇一個運動類型或者查看運動設置。

Exercise運動：選擇自由運動、基礎運動、個人運動心率區運動或者間歇運動，並且按下OK按鈕。（如果您已創建了新的運動模式，將也會顯示於目錄中）

- Select 選擇：設置您下次開始運動時的默認運動類型
- View查看：查看運動設置。
- Altitude海拔高度：校準海拔
- Rec.rate設置記錄速率
- TZ Alarm警示：設置開啓或者關閉目標心率區警示聲響。
- HR view心率查看.選擇以每分鐘心跳(bpm)或者最大心率(HR%)百分比方式查看心率。
- HeartTouch心觸式：設置心觸式功能
- A.Lap （自動圈數）：選擇開啓或者關閉自動圈數功能。
- Arr. time到達時間：設置開啓或者關閉到達時間功能，並且設置您的車程距離。
- Display顯示：更改顯示。如需了解更多相關信息，請參閱個人化單車心率錶顯示。

在運動暫停菜單下，您可以使用一些快捷按鈕：

- 按住UP （向上）按鈕，可以快速更改運動類型。默認運動類型是Free自由運動類型。
- 按住DOWN （向下）按鈕，可以快速更改使用的單車。
- 按下BACK 按鈕進入時間模式。
- 按住LIGHT （燈光）按鈕查看Settings 設置菜單。

一旦您啓動了AutoStart（自動開始）功能，當您開始或者停止運動時，單車心率錶將自動開始和停止記錄您的運動數據。如需要了解更多AutoStart（自動開始）功能，請參閱自動開始：開啓/關閉。單車心率錶將自動選擇您在上次運動中使用的單車。



4. 按下OK（確認）按鈕開始運動。屏幕左上側角落顯示運動類型。

如果屏幕上顯示以下信息：（運動名稱）需要速度/腳踏圈速傳感器*。Turn Speed/ Cadence sensor on打開速度/腳踏圈速傳感器，您的運動需要該傳感器來顯示速度/腳踏圈速*數據(也 就是說，您已設定運動速度/腳踏圈速* 區域)。選擇Yes (是) 開啓傳感器功能。如果Exercise displays updated .屏幕上顯示“運動顯示已更新”字樣，速度/腳踏圈速*數據將在運動過程中 顯示。

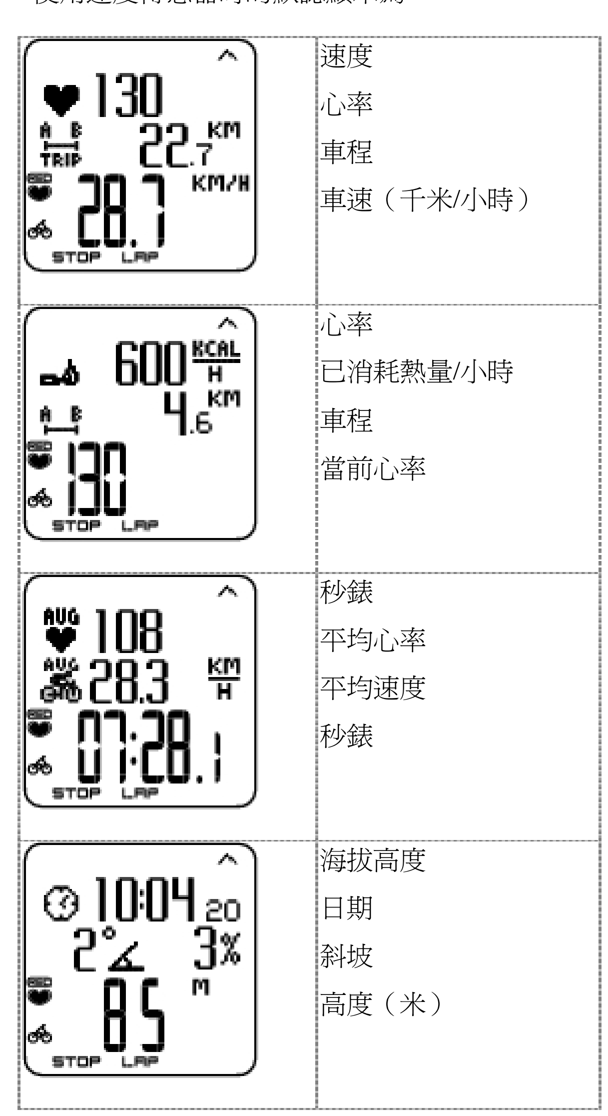
** 需要可選配傳感器部件 。*

顯示信息

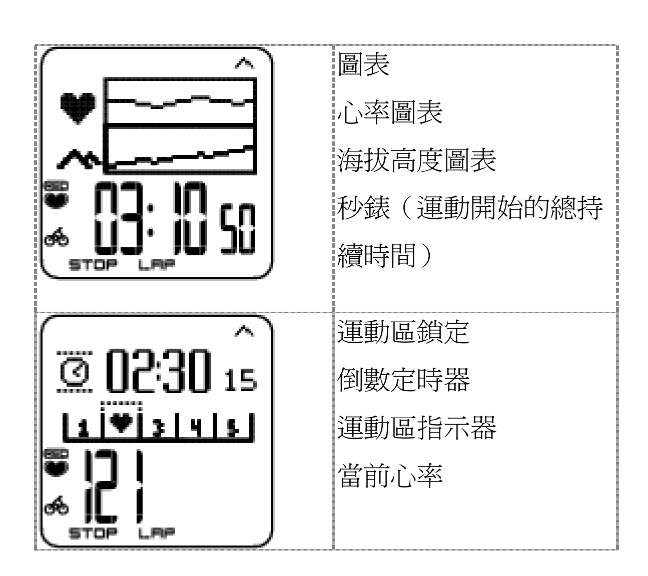
您的單車心率錶將顯示三行不同的實時變化的運動信息。按下UP （向上）或者DOWN（向下）按鈕，您可以瀏覽不同顯示內容。顯示的名稱將持續顯示幾秒鐘在低行顯示的信息爲運動名稱。由於您安裝的傳感器ON 開啓的功能，以及您正在進行的運動類型的不同，屏幕顯示的內容將有所不同。

您可以使用Polar ProTrainer5軟件簡便地對單車心率錶的屏幕顯示進行個性化設定。

使用速度傳感器時的默認顯示爲：



顯示內容
速度 心率 車程 車速（千米/小時）
心率 已消耗熱量/小時 車程 當前心率
秒錶 平均心率 平均速度 秒錶
海拔高度 日期 斜坡 高度（米）



	圖表 心率圖表 海拔高度圖表 秒錶（運動開始的總持續時間）
	運動區鎖定 倒數定時器 運動區指示器 當前心率

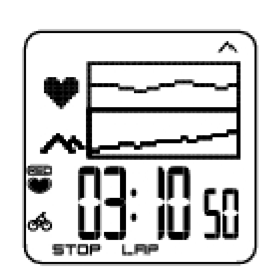
您可以對您的單車心率錶進行個性化設置，屏幕上將顯示您希望看到的信息數據。請參閱個人化的單車心率錶顯示。

.

如果您的單車心率錶上安裝了腳踏圈速傳感器，您將有多種不同的方式顯示數據。

查看圖表

查看圖表功能可以使您在運動過程中對兩個數值進行比較。例如，您可以選擇以圖表概覽的方式查看您的心率和速度數值。



您可對圖表查看方式進行個性化設置、在上部與中部的行上，您可以選擇以圖表方式查看Power能量， Speed速度， Altitude海拔高度或者Heart rate心率數值。



顯示屏上的符號

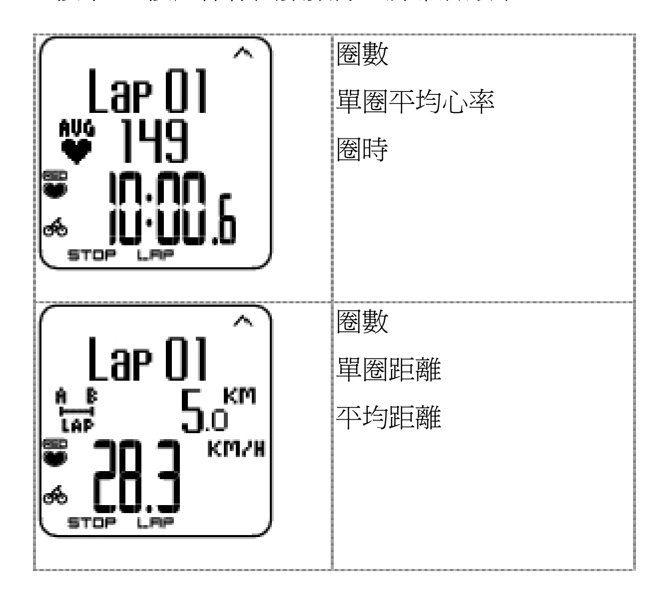
顯示內容	符號	釋義
日期		日期
騎車符號		記錄模式：代表正在使用的是一號單車或者二號單車，並且單車數據已被記錄。
單車序號	2	在屏幕右下側的數值代表在運動過程中正在使用的是哪部單車。
鎖定開啓		表示已經開啓鎖定功能
Rec－符號	REC	當秒錶時間正在運行並且開始記錄時，該符號在運動過程中顯示.當記憶內存小時，符號會不停閃爍。
間歇運動符號		表示正選擇進行間歇運動
倒數時計		倒數定時器
圈數與時間	LAP 28	圈數與圈時
單圈距離	A B LAP	這將顯示該圈的距離。 如果你透過按動OK(確定)記錄了一個圈的時間，這同時會重設Trip(路程)的距離。當Autolap (自動圈數記錄)功能啓動，上述重設會自動啓動。
秒錶		目前總運動時間
心率		當前心率
心率	AVG	平均心率
熱量		已消耗卡路里（卡或千卡）
距離	A B	已行駛距離
路程	A B TRIP	在特定的行程中A點與B點之間的距離 按動OK (確定)按鈕會重設圈距，當Autolap (自動圈數記錄)功能啓動，上述重設會自動啓動。
到達時間		到達時間預估
上升		上升距離米/英尺
傾斜角度計算		上坡/下坡陡度計算（百分比以及等級）。以數字表格形式估計您當前騎車的上坡坡度或者下坡坡度，並幫助您調整相應的調整騎車強度。
海拔高度		當前海拔高度
*腳踏圈速	CAD	測量當前您轉動您的單車曲柄的速度（即腳踏圈速），單位爲轉數每分鐘（rpm）
速度		您當前騎車的速度
最高速度	MAX	您運動過程中的最高速度
平均速度	AVG	您騎車過程中的平均速度
運動區指針（心率）		如果看不到心臟符號和/或警報聲響起，則說明您的心率已超出目標運動區
運動區指針*（腳踏圈速）		如果看不到腳踏圈速符號和/或警報聲響起，則說明您已超出目標腳踏圈速上下限。
運動區內時間		處於運動區內的時間



運動期間的按鈕功能

圈數儲存

.按下OK按鈕保存圈數數據。屏幕將顯示：

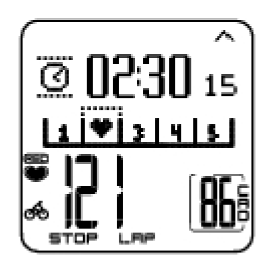


	圈數 單圈平均心率 圈時
	圈數 單圈距離 平均距離

鎖定運動區

在進行無預設目標運動區的健身訓練時（自由運動），您可以將心率鎖定在運動區內。如需要了解更多相關信息，請參閱Polar 運動心率區。通過這一方法，如果您在運動前還來不及設定預設目標運動區，您可以在運動時設定目標運動區。

按住LAP(OK)（確認按鈕）可以Lock /Unlock zone鎖定/解鎖運動區。



例如，如果您正在以130bpm心率，即您最大心率的75%進行單車訓練，且與運動區3相符，您可以按住LAP 按鈕將您的心率鎖定在這個運動區。Sport zone3 Locked 70-79 運動區3 鎖定70%-79%”字樣將顯示在屏幕上。如果您處於低於或者高於運動區(如果目標運動區警報功能處於開啓狀態)，則警報聲會響起。如需解鎖運動區，再次按住OK 按鈕: Sport zone3 Unlocked“運動區3 已解鎖”字樣將顯示於屏幕上。

縮放顯示



按住UP （向上）按鈕可以縮放顯示上行，並且按住DOWN （向下）按鈕可以縮放中行。
再次按住該按鈕，返回正常顯示狀態。

顯示照明(夜間模式啓動)

如需進行顯示照明，在運動過程中，按下LIGHT （燈光）按鈕。夜間模式啓動，當按下任何按鈕或者運動階段發生變更時，顯示照明會自動開啓。

查看設置菜單

按住LIGHT （燈光）按鈕> Settings設置

屏幕會顯示Settings 設置菜單，若按住LIGHT(燈光)按鈕時。在設置菜單中，您可以在不暫停運動記錄的情況下，更改某些設置。菜單內容根據運動類型而有所不同。如需更多相關信息，請參閱第七部份：設置。

.

- Prev. phase前一階段：查看前一階段或者重複動作的總結信息(當使用Polar ProTrainer 5 軟件中生成運動階段後會顯示)。
- Keylock鍵鎖：鎖定/解鎖按鈕防止發生按鈕誤操作。
- Autoscr.：選擇自動滾屏開啓/關閉，並且顯示屏幕將在運動過程中滾動顯示。
- TZ Alarm警報：打開/關閉目標運動區警報聲響設置
- Change zone更改運動區：切換目標運動區(當您已設定多重目標運動區時會顯示。使用Polar ProTrainer 5 軟件生成運動階段的除外)
- HR viewHR查看心率：選擇如何查看心率。
- HeartTouch心觸式：在運動過程中，選擇HeartTouch[心觸式]功能，不需要按下按鈕，只需把單車心率錶放到傳感器Polar標識附近，就可以查看運動數據。.
- Lap:A圈：啓動/撤消自動圈數。
- Arr.time到達時間：設置開啓/關閉到達時間功能。

當您更改了設置，單車心率錶會返回運動模式。

暫停運動

暫停運動記錄，按下STOP停止按鈕。

在暫停模式，您可以：

- Continue繼續：繼續記錄運動.
- Exit退出：停止運動記錄
- Summary概覽：查看在運動過程中所有已經啓動的功能的概覽。
- Settings設置：您可以在運動中的暫停模式更改同一設置，但是，個性化顯示設置只能在單車心率錶暫停模式下進行設置
- Reset重新設置：刪除已記錄的運動信息。按下OK 確認按鈕確定刪除，並且再次按下OK確認按鈕重新進行記錄。
- Free mode自由模式：將運動類型更改至自由運動類型。這不會刪除您已進行的運動，而是會在不需要進行設置的情況下，繼續運動。如果您切換至Free mode，
自由模式，您可以通過再次暫停運動，重新開始原來的運動，選擇Restart P1重新開始P1。

測定您的OwnZone(個人運動心率區)

如需更多Polar OwnZone(個人運動心率區)，請參閱OwnZone個人 運動心率區訓練。

選擇Settings設置> Exercise運動> OwnZone個人運動心率區

通過單車運動或者走路/慢跑的熱身訓練，在1-5分鐘內找到您的OwnZone(個人運動心率區)。
在鍛鍊開始時，訓練強度應當較低，然後通過逐漸提高訓練強度，提高心率水平。

重新設定您的OwnZone(個人運動心率區)：

- 在運動環境或者運動模式發生變更時。
- 在休息超過一周後，重新開始運動時。
- 如果您不是百分之百確定自己的體力與精神狀態-
  例如，如果您還未從先前的健身訓練中恢複，感覺不適或者感到有壓力。
- 在更改用戶設置後。

在開始測定您OwnZone(個人運動心率區)之前，請確保：

- 您的用戶設置是正確的。
- 啓動個人運動心率區功能。如果您開啓了個人運動心率區功能，單車心率錶將於每次您開始運動時自動確定個人運動心率區。

1. 以用戶手冊上指導的配戴方式，配戴心率傳輸帶。按兩次OK（確定）按鈕開始進行測量。
2. 當您的運動開始時，OZ字樣會顯示於屏幕上，並且啓動個人運動心率區確定。

在五個階段內確定您的個人運動心率區。如果啓動了聲響設置，單車心率錶會發出蜂鳴聲以顯示階段的完成。

OZ > 以低速騎單車一分鐘。在第一階段使您的心率保持在100bpm/50％ HRmax以下
OZ >> 以正常速度騎單車1分鐘。以10bpm/5%最大心率百分比的速率慢慢增加您的心率
OZ >>> 以輕快速度騎單車1分鐘。以10bpm/5%最大心率百分比的速率慢慢增加您的心率
OZ >>>> 以輕快速度騎單車1分鐘。以10bpm/5%最大心率百分比的速率慢慢增加您的心率
OZ >>>>> 以輕快速度騎單車1分鐘。以大約10bpm/5%最大心率百分比的速率慢慢增加您的心率

3. 在這一階段的某一時候，您會聽到兩下連續的蜂鳴聲，這表示您的個人心率區已經確定。
4. OwnZone Updated 個人運動心率區已更新字樣會顯示於屏幕上，並且心率區隨後將顯示於屏幕上。根據設置，運動區以心跳每分鐘(bpm)或者最大心率(HR%)百分比形式顯示。
5. 如果OwnZone(個人運動心率區)測定失敗，會使用先前測定的OwnZone(個人運動心率區)，並且OwnZone Limits 個人運動心率區上下限會顯示在顯示屏上。如果先前OwnZone(個人運動心率區)未被記錄，會自動應用基於年齡得出的上下限。

現在，您可以繼續進行運動。最好使心率保持在給定的心率運動區內，以使運動收益最大化。

也可以，跳過OwnZone(個人運動心率區)測定，使用先前測定的OwnZone(個人運動心率區)，在任何階段，按下OK按鈕。

用於OwnZone(個人運動心率區)測定所耗費的時間包括在運動記錄時間之內。

停止運動

按下STOP（停止）按鈕停止運動記錄。如需完全停止記錄，選擇EXIT(退出)。

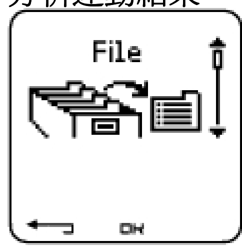


第六部份：運動結束以後

對傳感器進行保養。**使用結束後，將連接器從心率傳輸帶上卸下。**保持傳感器乾燥清潔。

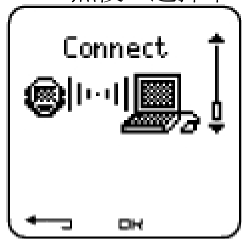
如需完整保養與維修說明信息，請參閱保養及維修。

分析運動結果



要查看您運動表現的基本數據， 請查看您的單車心率錶上的File “檔案”。
如需進行深層次分析，將數據傳輸到Polar ProTrainer 5。該軟件爲您提供數據分析的不同選項。

1. 打開Polar ProTrainer 5軟件
2. 然後，選擇單車心率錶上的Connect “連接”，然後將心率錶放在計算機紅外接口前。



3. 選擇軟件工具欄上的Transfer Data “數據傳輸”按鈕

如需完整數據傳輸說明信息，請參閱軟件幫助相關內容。

查看單車心率錶上的檔案

選擇File 檔案> OK 確認繼續進行選擇

- Exercise log 健身鍛練日誌記錄列有最多99個健身鍛鍊檔案。
- Weekly 每周日誌記錄總結顯示過去16個星期的彙總數據。.
- Totals 全部日誌記錄顯示累計運動信息
- 在Delete 刪除菜單下，您可以刪除運動檔案

健身鍛鍊日誌記錄

選擇File 檔案> Exercise log健身鍛鍊日誌記錄

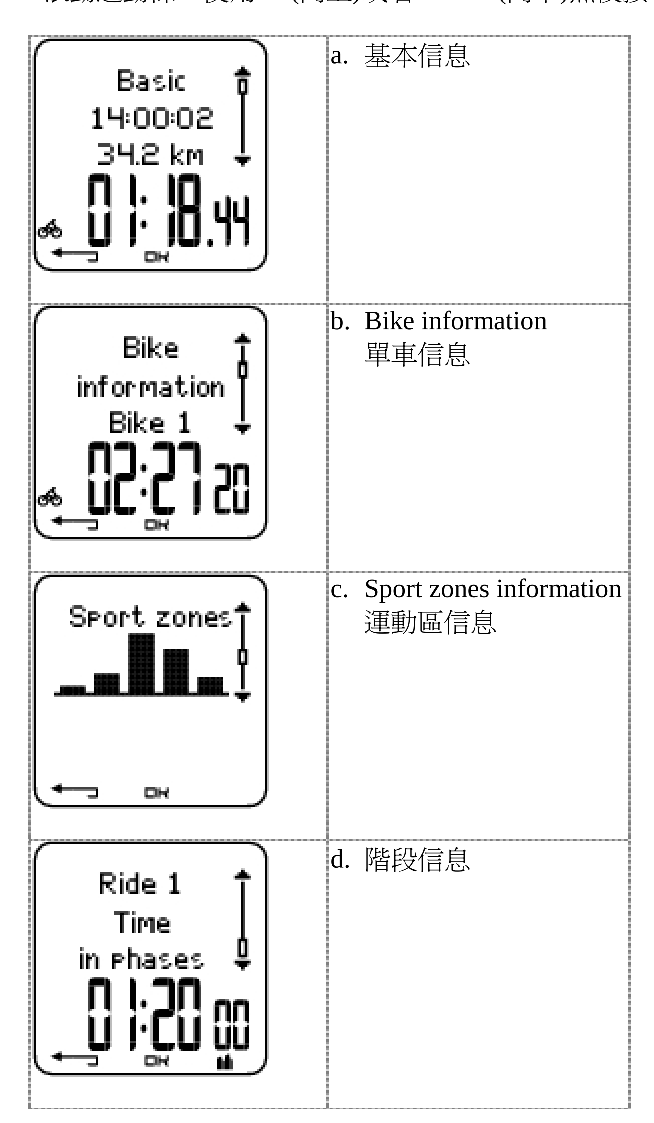


您可於Exercise log (健身鍛鍊日誌記錄)查看健身鍛鍊日誌記錄中的運動階段詳細信息。以下信息將會顯示：

- 運動名稱。
- 代表運動階段的條形圖表。條形高度表示運動時間。
- 您進行運動的日期。

根據運動類型與設置，可以查看相關信息(以下a-e)。(例如，如果您的運動不包括階段，則階段信息將不會顯示)。

滾動運動條，使用UP(向上)或者DOWN(向下)然後按下OK 按鈕來查看：

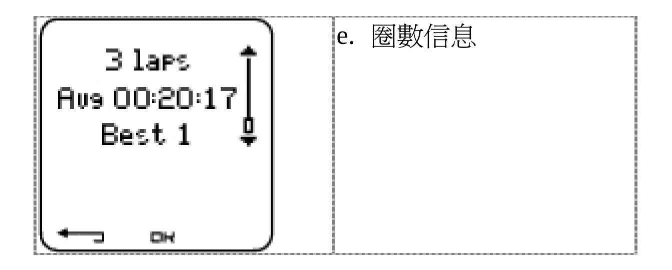


a. 基本信息

b. Bike information
單車信息

c. Sport zones information
運動區信息

d. 階段信息



a.　基本信息

選擇File 檔案> Exercise log健身鍛練日誌記錄。滾動運動條，使用UP(向上)和DOWN(向下)按鈕選擇運動類型並且按下OK按鈕來查看，使用UP(向上)和DOWN(向下)按鈕查看下述信息：

Basic 14:00:02 34.2 km 01:18.44	運動名稱 運動開始的時間 已行駛的車程 總運動時間
Heart rate Max 160 Min 122 141 AVG	心跳每分鐘(bpm)，也可以是您最大心率的百分比(%)。 最大心率 最小心率 平均心率
HR zone 1 High 152 Low 134	Target zones(HR / speed) ，目標運動區(HR / 速度/)，選項有運動區1，運動區2， 以及運動區3。 上限 下限
Time in zone1 Above 12:04 Below 23:04 1:19.04	Time in, above, and below zone 1/2/03 處於、高於以及低於目標運動區的時間1/2/03(階段名稱在程序化運動中顯示)。 高於運動區的時間 低於運動區的時間 處於運動區內的時間
Calories 1143 kcal	Calories 在運動中消耗的熱量 能量消耗顯示運動中的總體發揮水平

按下Back （返回）按鈕返回基本信息查看

附加基本信息

在File檔案中增加或者刪除您的運動信息， 在基本信息查看模式下按住LIGHT(燈光)按鈕。

選擇File 檔案> OK確定> Exercise log 健身鍛練日誌記錄> OK確定> Basic基本信息> OK確定，按住LIGHT（燈光）按鈕> Add info 附加信息> OK確定。

- Rank[等級]：爲您的運動進行定級。
- Feeling[感覺]：評估您在運動中的主觀感覺。
- Temperat..[溫度]：使用UP(向上)按鈕或者DOWN(向下)按鈕設置溫度。
- Distance距離：爲單車1，單車2或者其他單車設置距離。

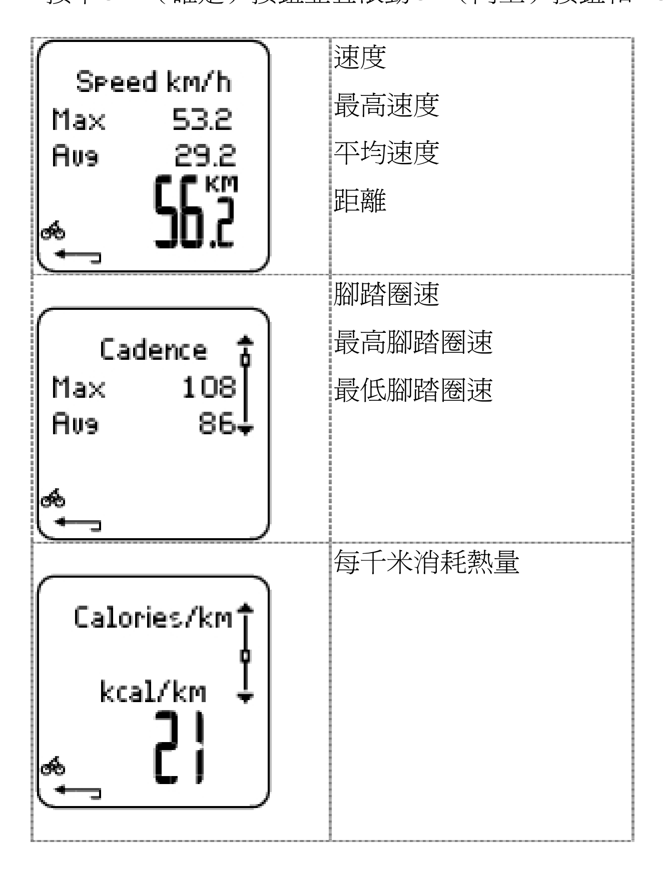
如果您改變距離設置，它將也會對總距離產生影響。

b. 單車信息

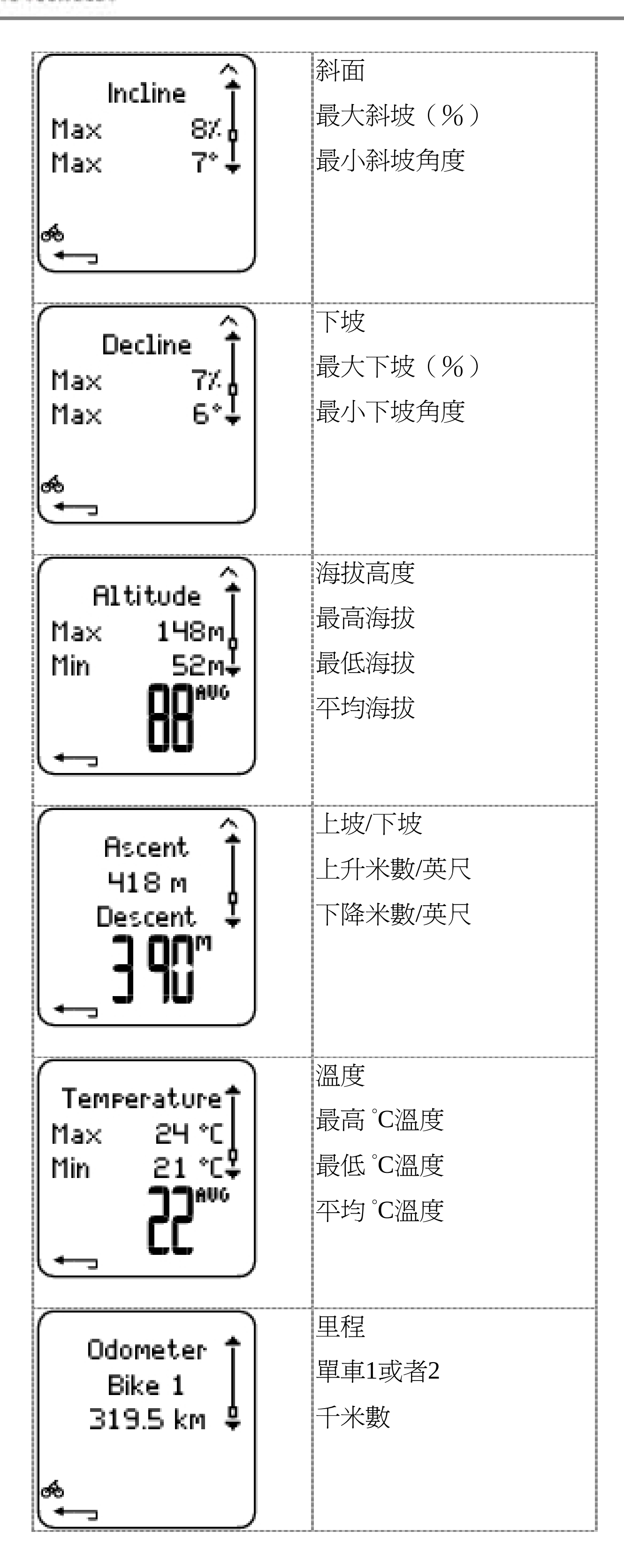
選擇File 檔案> Exercise log健身鍛練日誌記錄> Bike information單車信息



按下OK （確定）按鈕並且滾動UP（向上）按鈕和DOWN （向下）按鈕滾動查看單車信息。



顯示	說明
Speed km/h	速度 最高速度 平均速度 距離
Cadence	腳踏圈速 最高腳踏圈速 最低腳踏圈速
Calories/km	每千米消耗熱量

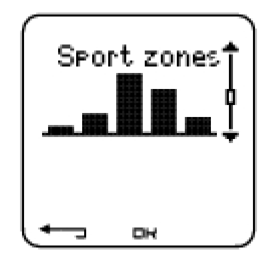


顯示	說明
Incline	斜面 最大斜坡（%） 最小斜坡角度
Decline	下坡 最大下坡（%） 最小下坡角度
Altitude	海拔高度 最高海拔 最低海拔 平均海拔
Ascent / Descent	上坡/下坡 上升米數/英尺 下降米數/英尺
Temperature	溫度 最高 ˚C溫度 最低 ˚C溫度 平均 ˚C溫度
Odometer	里程 單車1或者2 千米數

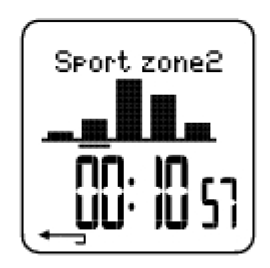


c.　運動區

選擇File檔案> Exercise log鍛練運動日誌> Basic基本信息> OK確定



在基本信息查看模式下，按下DOWN （向下）按鈕查看Sport zones 運動區信息。



按下OK（確定）按鈕，並且滾動UP （向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕查看在每個運動區內消耗的時間。這裏，運動階段變化以圖表形式顯示。

按下Back （返回）按鈕可以返回到Sport zones 運動區信息查看。

d.　階段

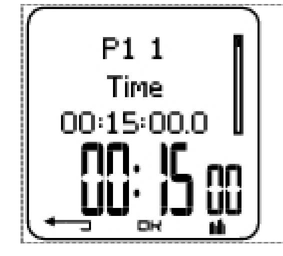
選擇File檔案> Exercise log鍛練運動日誌> Phases階段

Phases 階段菜單顯示使用Polar ProTrainer 5軟件生成的運動，並且包括運動階段。



Sport zones在運動區信息查看， 按下DOWN（向下）按鈕查看Phases 階段信息。您可以單獨查看每個階段。

通過按下OK按鈕，滾動每個階段的數據。比較階段數據，可以按下UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕。

	階段名稱 時間分割 當前階段持續時間

P1 1 Heart rate Max 159 144 AVG	Heart rate 心率以次數每分鐘(bpm)，或者最大心率百分比(%)顯示。 最大心率 平均心率
P1 1 Increas. HR HR differ. 25 143	提高心率/恢複心率/心率差別。 階段開始與結束時的心率差別。當前心率以次數每分鐘(bpm)，或者最大心率百分比(%)顯示。 **增加心率：**果心率在運動初始階段比結束階段低，單車心率錶會顯示心率差別(結束時的心率減去開始時的心率)。在鍛鍊階段，單車心率錶將顯示提高心率值。 **恢複心率：**如果心率在運動初始階段比結束階段高，單車心率錶會顯示心率差別(開始時心率減去結束時心率)。在恢複階段，單車心率錶將顯示恢複心率值。 **心率差別：**如果初始階段與結束階段心率相同，單車心率錶會顯示心率差別爲0。
P1 1 Speed km/h Max 36.7 30.0 AVG	速度 最大速度 平均速度
P1 1 Distance 7.5 km 7.5 KM	距離 分割距離 當前階段距離
P1 1 Cadence Max 102 84 AVG	Cadence*腳踏圈速 最高腳踏圈速 當前階段下平均腳踏圈速

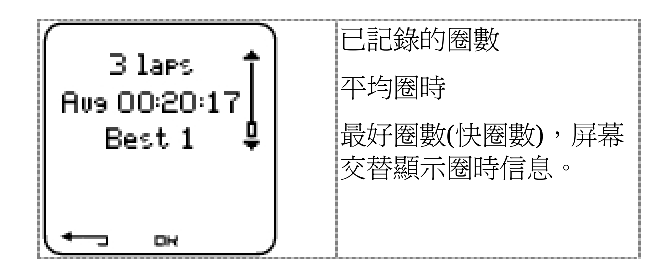
按下Back （返回）按鈕返回到Phases階段菜單

* 需要傳感器可選配部件

e. 圈數

選擇File檔案> Exercise log鍛練運動日誌> Basic 基本信息> Laps圈數

在階段信息查看，按下DOWN（向下）按鈕查看圈數信息。當內存中保存的圈數信息大於一圈，才會顯示圈數信息。



3 laps Avg 00:20:17 Best 1	已記錄的圈數 平均圈時 最好圈數(快圈數)，屏幕交替顯示圈時信息。

即使最後一圈是最快圈，也將永遠不會被認爲是最快圈。如果您正在參加單車比賽，並且希望圈時記錄中包含最後一圈，請在越過終點線之後按下OK （確定）按鈕而不是按下STOP（停止）按鈕。您隨後可以在越過終點線以後停止記錄。

按下OK（確定）按鈕滾動顯示圈數信息。

按下UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕可以在不同圈之間進行對比。

如果需要簡捷地查看圈數信息，可將檔案傳輸到軟件Polar ProTrainer 5 。在曲線圖表模式下分析運動數據。

Lap 2 Time 00:41:05.2 21:17.3	時間 時間分割 圈時
Lap 2 Max 158 Avg 137 147	Heart rate [心率]以次數每分鐘(bpm)，或者最大心率百分比(%)顯示。 最大心率 平均心率 圈數結束心率
Lap 2 Speed km/h Avg 30:00 26.2 KM/H	速度分鐘/千米 平均速度 圈數結束速度 按住LIGHT(燈光)按鈕切換速度
Lap 2 Trip 10.6 km 10.6 KM	距離 圈數距離

Lap 2 Cadence Max 104 80 AVG OK	Cadence*腳踏圈速 最大 平均腳踏圈速
Lap 2 Incline 1 % 1° OK	傾斜角度 傾斜角度百分比 傾斜角度
Lap 2 Altitude Asc. 90 m 91 m OK	海拔高度 上升高度 海拔高度
Lap 2 Altitude Desc. 10 m 91 m OK	海拔高度 下降高度 海拔高度
Lap 2 Temperature 24 °C OK	溫度

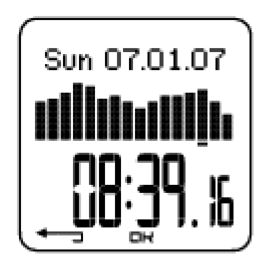
按下BACK （返回）按鈕返回圈數信息查看。

*需要可選配部件傳感器

每周總結

選擇File 檔案> Weekly每周檔案

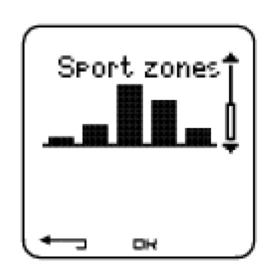
在Weekly 每周總結中，您可以查看16個星期的累積運動數據。最右邊的條形圖爲This week 本周數據，顯示當前星期的運動總結。以前的條形圖爲分析星期的周日。如需滾動星期顯示，可使用UP（向上）按鈕或者DOWN，（向下）按鈕，然後在低行查看總運動持續時間。



使用OK 按鈕選擇星期，查看星期總卡路里，距離，與運動時間。



按下DOWN(向下）按鈕可以查看周運動區。



如需查看每個運動區消耗的時間，按下OK （確定）按鈕並且按下UP（向上）按鈕或者DOWN（向下） 按鈕滾動運動區顯示。

總計

選擇File 檔案> Totals總計

Totals 總計包括從上次重新設置後，健身訓練過程中記錄的累計信息。使用總計數值檔案，作為季節或者月度健身訓練數據計數。當運動記錄停止時，數據會自動更新。

使用UP （向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕，滾動以下信息：

- 重新設置總計檔案
- 總計
- Bike 1 distance 1號車距離（1號車的累計行駛距離，可以重新設置）
- Bike 2 distance2號車的距離
- Total distance總距離（2號車的累計行駛距離，可以重新設置）
- Total duration總持續時間
- Total calories總消耗熱量
- Total exerc.總運動計數
- count計數
- 總上升距離
- Total odometer 總行駛里程（累計行駛距離，不可以重新設置）
- Reset totals重新設置總計數據

重新設置總計數據

選擇File 檔案> Totals 總計> Reset totals 重新設置總計

從菜單中選擇您希望重新設置的數值，然後使用OK按鈕進行確認。確認重新設置，選擇Yes(是)。
被刪除的信息將無法恢複。選擇No（否）返回Reset 重新設置菜單。

刪除檔案

選擇File檔案> Delete刪除> Exercise運動

在Delete刪除中，您可以逐一刪除先前運動，或者一次性刪除所有運動，或者總計數值。

滾動以下信息，使用UP(向上)按鈕或者DOWN(向下)按鈕。

- Exercise:運動：選擇某一運動，然後刪除。
- All exerc.:所有運動：刪除所有運動
- Totals總計：逐一或者一次性刪除總計數值。

按下Yes（是）確認選擇。

第七部份：設置

使用軟件Polar ProTrainer5軟件可以簡便地更改設置。如需更多相關信息，請參閱幫助。

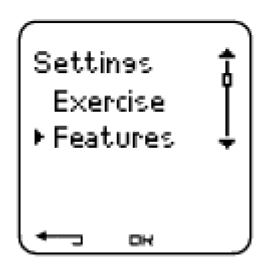
運動類型

選擇Settings設置> Exercise運動。

如需更多關於運動的相關信息，請參閱運動類型。

功能設置

選擇Settings設置> Features特性設置



海拔高度

單車心率錶測量並顯示海拔高度。在Altitude 海拔高度菜單下更改高度設置。您可以手動校準或者自動校準海拔高度計。

手動校準海拔高度計

選擇Settings 設置> Features 特性設置> Altitude 海拔高度> Calibrate 校準> set the altitude of current location設置當前位置高度

如果您當前位置的高度與顯示的高度數值明顯不符，【屏幕會顯示Calibrate to xx?"校準至xx"字樣會顯示於屏幕上。

Yes: Altitude calibrated to xx 是：已校準至鬃字樣會顯示於屏幕上。
No: Altitude calibration canceled否：校準取消字樣會顯示於屏幕上。

校準海拔高度可以確保海拔高度準確。無論何時可以測得可信的海拔高度數據時或者處於海平面時，不管該數據是顛峰或者繪制地形圖，設置海拔參考數據。

自動校準海拔高度

選擇Settings設置> Features特性設置> Altitude 海拔高度> AutoCalib自動校準> On / Off開啓/關閉

使用海拔高度自動校準選項，您可以調整起始海拔，使每次運動開始時啓始海拔是一樣的。手動校準海拔高度，並且打開自動校準功能。(AutoCalib)從現在開始，當自動海拔校準功能開啓時，海拔高度將被作爲運動或者開始運動時候的基礎海拔。並且，如果自動校準已經打開並且您手動校準單車心率錶，新數據將會作爲自動校準的新啓始海拔。如果海拔或者大氣壓強顯著改變，您應及時確認這些改變。如果您改變海拔高度，Altitude calibrated to xx m/ft 海拔校準至xx m/ft字樣將會顯示於屏幕上，表示校準已經生效。如果屏幕顯示：Altitude calibration failed
海拔高度校準失敗，那麼請在此時重新校準海拔高度。

您還可以通過Polar ProTrainer5軟件設置自動校準海拔高度。如需更多相關信息，請參閱軟件使用幫助。

如果您在同一環境下進行運動，請選擇此功能。這樣，海拔數值將一直確保正確。

如果運動檔案中包括自動校準，海拔測量將總是從這個高度開始，而不管普通高度設置。記錄速率。

記錄速率設置

選擇Settings 設置> Features特性設置> Rec.rate 記錄速率> 1 / 5 / 15 / 60 秒

單車心率錶可以在1秒、5秒、15秒或者60秒的時間間隔內，儲存您的心率信息、速度信息、腳踏圈速信息、能量以及海拔高度信息。較長間歇提供更多的記錄時間，而較短的間歇能夠使您記錄更多的心臟與其他數據。可以使用Polar ProTrainer 5軟件進行精確數據分析。

較短的記錄速率會更快使用單車心率錶的存儲器。在設置速率時，剩餘記錄時間在低行顯示。默認記錄速率為5秒鐘時間。

當剩餘最大記錄時間不足30分鐘時，記錄速率會自動更改至較長記錄時間(1秒> 5秒> 15秒> 60秒)。這將使記錄運動數據的時間最大化。當這一階段結束時，當前記錄速率就成為下一運動階段的默認值。

以下表格顯示的是每個記錄速率對應的最大記錄時間。如果您記錄較短運動中的大數值，最大記錄時間將會縮短。

請注意，當剩餘時間不足30分鐘時，記錄速率可能發生變更。Memory low 內存低字樣會於內存用完前60分鐘內顯示於屏幕上。

速度與腳踏圈速記錄速率

速度	腳踏圈速	記錄速率1秒	記錄速率5秒	記錄速率15秒	記錄速率60秒
關閉	關閉	10小時30分鐘	52小時40分鐘	小時	小時
關閉	開啓	7小時50分鐘	39小時30分鐘	118小時	474小時
開啓	關閉	5小時10分鐘	26小時20分鐘	67小時50分鐘	271小時
開啓	開啓	4小時30分鐘	22小時30分鐘	59小時20分鐘	237小時

自動圈數記錄

自動圈數記錄開啓/關閉

設置自動圈數記錄

選擇Settings設置> Features特性設置> A.Lap > On 開啓> 設置圈數距離

單車心率錶將自動記錄圈數信息。選擇Off 關閉可以關閉該功能。

使用HeartTouch[心觸式]功能CS400

設置HeartTouch[心觸式]功能

選擇Settings 設置> Features 特性設置> HeartTouch心觸式功能

心觸式功能可以在運動過程中，無需按動任何按鈕就可以查看信息。將單車心率錶放於傳感器附近，您的目標心率運動區將會在顯示屏上顯示。

我們不建議您將CS400單車心率錶裝置於您的單車上時使用心觸式功能。

HeartTouch[心觸式]功能選項包括：
- 顯示心率上下限
- 圈數
- 更改查看
- LIGHT(燈光)按鈕
- 關閉

心率查看

設定心率顯示方式

選擇Settings 設置> Features 功能> HR view 查看> HR / HR%

運動區

在單車心率錶上設定Polar Sports Zones運動心率區。

選擇Settings設置> Features功能> Sport zones 運動區> Sport zone low limit 運動區下限

設置運動區下限，按下UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕。然後按下OK確認按鈕。以相同方式設置每個運動區下限。在設定下限時，先前運動區的上限將自動設定。

按住LIGHT(燈光)按鈕，在運動區之間切換，查看HR% HR[心率]%(最大心率百分比)或者BPM(心跳每分鐘)。

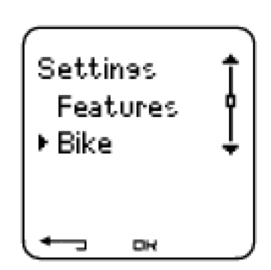
您可以使用Polar ProTrainer 5 軟件簡便地更改設置。.如需更多相關信息，請參閱軟件幫助相關內容。

在騎車過程中，您可以按住LAP 按鈕鎖定/解鎖運動區。

單車設置

選擇Settings 設置> Bike單車

您可以爲您的單車設置三種偏好。當您開始運動時候，請設置好您的單車。選擇單車1或者2。單車1爲默認設置。



選擇Settings設置> Bike單車設置> 單車1 單車2，或者Other其他。單車2和單車3可以開啓或者關閉。選擇Other 其他可以關閉速度傳感器和腳踏圈速傳感器，並且可以僅僅測量心率，海拔高度以及溫度數據。

車輪尺寸

選擇單車> 單車1 >車輪

車輪設置是獲取正確的單車運動信息的先決條件。如需更多關於單車車輪尺寸測量的信息，請參閱量度單輪大小。
.

自動開始：開啓/關閉

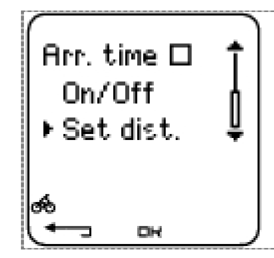
選擇設置> 單車> Bike1 > 單車1>自動開始

當您開始或者停止單車運動時，自動開始功能將會自動開始或者停止記錄運動數據。使用自動開始功能需要配備Polar速度傳感器。

到達時間

選擇設置> 單車>單車1>到達時間

設置您準備騎車的距離，並且單車心率錶將進行計算並且顯示根據您的騎車速度預估出的到達時間。將Polar速度傳感器安裝於您的單車上，用以測量騎車速度與距離。如需更多關於速度傳感器安裝的信息，請參閱Polar速度傳感器用戶手冊。

	按下OK（確定）按鈕進行選擇。 選擇On/Off開啓/關閉來設置開啓或者關閉該功能。 選擇Set dist.設置距離。選擇設置您準備騎車的距離。

選擇速度：開啓/關閉

選擇速度開啓/關閉

選擇設置> 單車>單車1>速度>開啓/關閉

對於單車1來說，On 開啓速度功能是默認設置

選擇 “On 開啓並且Add speed添加速度？” 字樣將顯示於屏幕上

選擇Yes（是）以啓動該功能。Exercise displays updated運動顯示已更新字樣會顯示於屏幕上。選擇Off 關閉並且Exercise Displays Updated 運動顯示已更新字樣會顯示於屏幕上。所有速度信息將會從單車心率錶的屏幕上清除。

速度設置也可以通過手動設置或者通過Polar ProTrainer5軟件來進行設置。

腳踏圈速：開啓/關閉

您可以在您的單車上安裝可選配備件Polar 腳踏圈速傳感器。

選擇設置>單車>單車1>腳踏圈速>開啓/關閉

選擇 “On 開啓並Add cadence添加腳踏圈速？” 字樣會顯示於屏幕上。選擇Yes是開啓該功能。Exercise displays updated 運動顯示已更新字樣會顯示於屏幕上。也就是說屏幕顯示上已添加腳踏圈速信息。

選擇Off .關閉將從屏幕顯示上清除所有腳踏圈速信息。

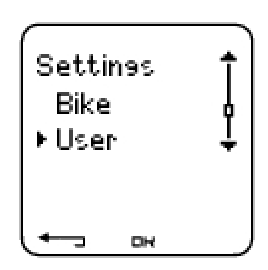
*需要可選配部件傳感器



用戶設置

在單車心率錶中設置精確信息，從而能夠得到您鍛鍊效果的準確反饋信息。

在單車心率錶上設置個人信息，選擇Settings設置> User 用戶



- Weight體重：如需更改單位，按住LIGHT(燈光)按鈕
- Height身高：如需更改單位，按住LIGHT(燈光)按鈕
- Birthdayr生日：dd=日期， mm=月份， yy=年份
- Sex性別：男性/女性
- Activity活動：最高/高/中等/低
- Heart Rate心率：HRmax 最高心率, HRsit坐姿心率
- VO2max2：最大攝氧量

活動水平
活動水平是對長期身體活動水平的評估。選擇過去三個月中最佳描述總體身體活動量與強度的替代數據。

- **最高水平：**您至少每周5次參加重負荷身體運動，或者您運動鍛鍊是爲了競技目的。
- **高水平：**您至少每周3次參加重負荷身體運動。例如，您每周騎單車2－4個小時(40-120千米/ 25-75 英裏）或者每周在強度相當的身體活動上花費相同的時間。
- **中等水平：**您經常參加消遣體育運動。例如，您每周騎車1/2-2 小時（15－40千米/3－25英里）或者3-6英裏或者每周花費1/2-2小時在強度相當的身體活動上，或者每周在強度相當的身體活動上花費相同的時間
- **低水平：**您不經常參加程序化消遣體育或者重負荷身體活動，例如，您只進行消遣走路或者只有少數運動會引起呼吸急促或者出汗。在單車心率錶中，這些數值用於計算您的能量消耗。

心率：HRmax 最高心率， HRsit坐姿心率

HRmax（最大心率)：根據您年齡預測的HRmax數值(220 - 年齡)用作默認值。如果您的最大心率已在實驗室內測定，你可手動設定HRmax。如果您已經在Polar CS400單車心率錶上進行了健身訓練測試或者您自己在運動場所測試了最大心率。

HRsit（HR坐姿心率值)：根據您年齡預測的HRsit數值用作默認值。如果您已按照說明進行了測定，你可設置您的HRsit，如需相關說明信息，請參閱於背景靜坐時的心率數值。

最大攝氧量：VO2max

VO2max是您身體在最大運動負荷下的最大耗氧能力。測定VO的最精確的方法是在實驗室進行最大應力測試。如果您知道自己確切的臨床測試VO2max在單車心率錶上設置數值。否則，可以通過進行Polar健身訓練測試，測量同等的數值OwnIndex[個人有氧健康指數]。如需更多相關信息，請參閱Polar 健康測驗。
.
如果用戶設置發生更改，User settings updated 用戶設置已更新字樣會顯示於屏幕上。

您可以使用Polar ProTrainer
5軟件，簡便地更改設置。如需更多相關信息，請參閱軟件幫助相關內容。

一般設置



聲響

選擇設置>>一般>聲響

音量

選擇設置> 一般> 聲響> 音量> 打開/ 關閉

在運動中，音量設置控制按鈕控制聲響與活動聲響。這不會影響手錶或者目標運動區警報(TZ 警報)。

TZ Alarm 目標運動區警報

您可以設置打開/關閉目標運動區警報。

選擇設置>一般> 聲響> TZ 警報> 打開/關閉

如果已關閉目標運動區警報功能，當您的運動狀態在目標運動區外時，心率讀取符號會閃爍不停。

鍵鎖

設定鍵鎖設置

選擇設置> 一般> 鍵鎖> 手動/ 自動

鍵鎖可以防止按鈕誤操作。

Manual手動.：啓動手動鍵鎖。

Automatic: 自動：在定時模式下，當按鈕未被按下超過1分鐘後，鍵鎖被啓動。

如需On/Off打開/關閉鍵鎖，至少按住LIGHT(燈光)按鈕1秒鐘。

單位

在單車心率錶上設置所需單位

選擇設置> 一般> 單位> kg/cm/km或者lb/ft/mi

語言

語言選擇

選擇設置> General一般 > Language語言 > English英語 / Deutsch 德語/ Español 西班牙語/ Français 法語/ Italiano意大利語

睡眠

啓動睡眠功能

選擇設置> 一般> 睡眠> 啓動睡眠模式? >Yes(是)

當單車心率錶長時間不使用時，啓動睡眠模式將有助於節省電池。在睡眠模式下，手錶警報仍然將發揮作用。

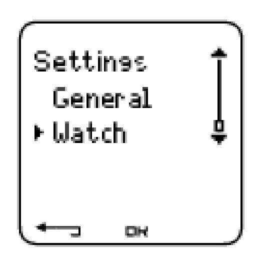
啓動單車心率錶

按下任何按鈕> Turn display on 打開顯示屏? >Yes(是) / No (否)

Yes(是) .：單車心率錶處於啓動狀態。

No:(否)：單車心率錶返回睡眠模式。

手錶設置



備忘錄

設置備忘錄來提醒您不同任務或者運動

選擇設置> 手錶> 備忘錄> 增加新內容

Date日期：輸入任務日期，dd=日期mm=月份，yy=年份。
Reminder time備忘錄時間：輸入任務時間。
Alarm警報：設置警報發聲時間，或者在任務開始前10分鐘/ 30分鐘/ 1小時。
Soundl聲響：選擇警報聲響無聲/ 蜂鳴聲/ 正常。
Repeat: 重複：選擇備忘錄重複次數，一次/每小時/ 每天/ 每周/ 每月/ 每年。
Exercise運動：選擇與備忘錄連接的運動。當備忘錄啓動後，單車心率錶會將此運動設定爲默認值。選擇NONE(無)，如果您不想將備忘錄與運動階段相連接。
Rename重命名：如需重命名備忘錄，通過UP （向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕選擇字母，

並按下OK（確認）按鈕進行確定。

您可以在單車心率錶上設置7個備忘錄。

查閱處於活躍狀態的備忘錄並且對此進行更改。

選擇設置 > 手錶 > 備忘錄

選擇備忘錄查看，編輯，重命名或者刪除。

事件

在單車心率錶上設置事件倒數。

選擇設置 > 手錶 > 事件

Event day事件日期：dd=日期， mm=月份。

Rename重命名:
如需重命名事件，通過UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕選擇字母，並按下OK（確定）按鈕進行確認。

To modify the event countdown 更改事件倒數

選擇設置> 手錶> 事件

您可以查看事件倒數，設置新的日期，重命名或者刪除日期。

在時間模式下，您可以通過按住UP（向上）按鈕，再次隱藏或者查看時間倒數。

警報

在單車心率錶上設置警報。

選擇設置> 手錶> 警報> 關閉/一次/ 周一至周五/ 每天

您可以在一次性設置警報(Once)，周一至周五設置警報(Mon-Fri)，或者每天設置警報(Daily) 或者您也可以設置Off關閉警報功能。除運動模式外，警報會在所有模式發出報警聲響，聲音會持續1分鐘除非您按下STOP(停止)按鈕。手錶警報在睡眠模式下同樣發揮作用。即使您在General 一般設置下關閉了聲響，警報仍然會發出報警聲響。

如需讓警報延時10分鐘後響，按下UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕或者OK按鈕: Snooze 瞌睡字樣會顯示於屏幕上，並且瞌睡時間開始計數。如需中斷瞌睡階段以及警報模式，按下STOP (停止)按鈕。

如果電池符號出現在顯示屏上，則不能啓動警報功能。

時間

在單車心率錶上設置第1時間

選擇設置> 手錶> 第1時間> 24小時/ 12小時

在單車心率錶上設置第2時間

選擇設置> 手錶> 第2時間

通過按下UP（向上）按鈕/ DOWN（向下）按鈕，可以設置第1時間與第2時間之間的時間差異，單位爲小時。

時間區

時間區之間切換

選擇設置> 手錶> 時間區> 第1時間/ 第2時間

選擇時間區

在時間模式下，更改時間區，按住DOWN（向下）按鈕數字2出現在顯示屏右下角，表示第2時間正在使用中。

日期

在單車心率錶鍾設置日期

選擇設置> 手錶> 日期

dd=日期， mm=月份，yy=年份

您可以使用Polar ProTrainer 5 軟件，簡便地更改設置。如需更多相關信息，請參閱軟件幫助相關內容。

對單車心率錶顯示進行個性化設置

在時間模式下，選擇OK 按鈕>設置> 顯示> 編輯

對單車心率錶顯示進行個性化設置，顯示您想看到的信息。通過使用Polar ProTrainer 5 軟件也可以對屏幕顯示進行調整。健身訓練程序下的運動項目有著自身的屏幕顯示設置，這些設置不可以更改。屏幕顯示的信息以已經被打開的功能爲基礎。例如，如果速度測量功能沒有開啓，那麼速度信息將不會顯示於屏幕上。

如需更多關於屏幕顯示符號的相關信息，請參閱顯示屏上的符號。

.
選擇您想要更改的顯示，按下UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕， 並且按下OK（確認）按鈕。閃爍的高行設置信息，使用UP （向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕， 並且按下OK（確認）按鈕。屏幕顯示的信息以已被打開的功能爲基礎。如需更多相關信息，請參閱功能設定。

.
重複相同步驟，更改中間行與低行信息。在信息顯示在低行後，每個顯示均被命名。如需返回顯示默認設置，在行信息閃爍時，按住LIGHT(燈光)按鈕。

啓動Titles標題可以在運動中更改顯示時，查看有幫助的文字：在時間模式下，選擇OK按鈕> Settings設置 > Display 顯示> Titles 標題

每部單車（單車1，單車2，單車3）的顯示設置都是獨立的。如果您更改了一部單車的屏幕顯示，該更改對其他單車的屏幕顯示信息不會對其產生任何影響。屏幕顯示的信息以已被打開的功能爲基礎。如需更多相關信息，請參閱功能設置及單車設置。

快捷按鈕(快捷菜單)

在時間模式下，使用快捷按鈕能夠更改一些設置。

按住LIGHT(燈光)按鈕> 快捷菜單

- 鍵鎖
- 備忘錄
- 警報
- 時間區
- 睡眠

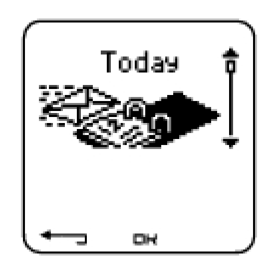
如需更多相關信息，請參閱第七部份：設置。

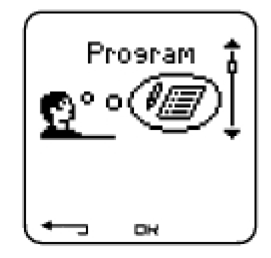
第八部份：健身訓練程序計劃

查看程序計劃

使用Polar ProTrainer 5，您可以在單車心率錶上生成並且下載個性化健身訓練程序。本章節內容包括，在您將程序計劃下載至單車心率錶後，如何進行操縱與管理的基本說明。如需更多關於使用軟件生成程序化運動，單車心率錶之間的信息傳輸、訓練效果分析的信息，請參閱Polar ProTrainer 5幫助相關內容。

程序下載後，2個特殊菜單將在單車心率錶上生成，通過它們這些菜單，您可以查看您的程序並且檢查您的每日時間表。使用UP(向上)按鈕或者DOWN(向下)按鈕，滾動星期、日與運動信息。通過按下OK按鈕，選擇星期與天數信息。





查看您的每周程序計劃

選擇程序計劃> 星期查看

星期查看時對您每周運動的概覽。白色條形圖表示計劃運動時間，黑色條形圖代表實際進行的運動時間。每周目標運動時間在條形圖下面顯示。

按住LIGHT(燈光)按鈕查看以下星期信息：

- Week info:星期信息：星期名稱與描述。
- Targets目標：星期目標總結。卡路里， 距離，以及持續時間。運動區計劃時間：按下OK 按鈕並且使用UP(向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕可以在運動區之間滾動顯示。
- Results結果：星期結果總結。卡路里， 距離，以及持續時間。計劃運動區時間：按下OK（確定）按鈕並且使用UP(向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕可以在運動區之間滾動顯示。
- Reminder備忘錄：設置警報(運動開始，運動前10分鐘，30分鐘或者1小時)然後設定聲響鳴叫類型(無聲，蜂鳴聲，正常)。
- Program off程序計劃關閉：從單車心率錶上清除程序計劃。

查看每日程序計劃

選擇程序> 星期查看> 每日查看
選擇今天> 運動查看

每日查看能夠進行每日運動概覽。白色條形圖表示計劃運動時間，黑色條形圖代表實際進行的運動時間。每日目標運動時間在條形圖下面顯示。

按住LIGHT(燈光)按鈕查看每日附加信息。

Targets目標.：總結每日目標。卡路里， 距離，以及持續時間。運動區計劃時間：按下OK按鈕並且使用UP （向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕可以在運動區之間滾動顯示。
Results結果：星期結果總結。卡路里， 距離，以及持續時間。運動區計劃時間：按下OK按鈕並且使用UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕可以在運動區之間滾動顯示。

查看每日運動

選擇程序> 星期查看> 每日查看> 運動查看

運動查看中包含下列信息：運動名稱，運動描述，以及目標持續時間。

按住LIGHT(燈光)按鈕可以查看下述信息：
- Targets目標.：總結健身訓練階段目標。卡路里， 距離以及持續時間。運動區計劃時間：按下OK 按鈕並且使用UP （向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕可以在運動區之間滾動顯示。
- Phases.階段：健身階段總結。
- Sport profile.體育運動檔案：查看所選體育運動類型名稱。如需更多相關信息，請參閱Polar ProTrainer 5 軟件幫助相關內容。
- Reminder備忘錄：設置備忘錄時間。

實施程序化運動

程序化運動

如果您已設置備忘錄，您的單車心率錶將根據計劃與時間表日期，提醒您到時進行訓練。當備忘錄彈出時，按下OK 按鈕，檢查計劃運動信息。

開始每日運動

選擇今天> 運動查看（運動名稱）> OK

選擇程序> 星期查看> 每日查看> 運動查看> OK >
OK。如需更多關於運動記錄信息，請參閱開始訓練。您的單車心率錶將在鍛鍊階段對您進行全程指導。

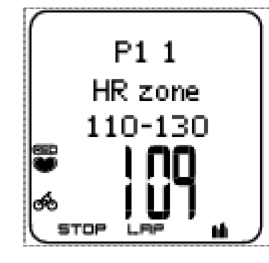
運動階段

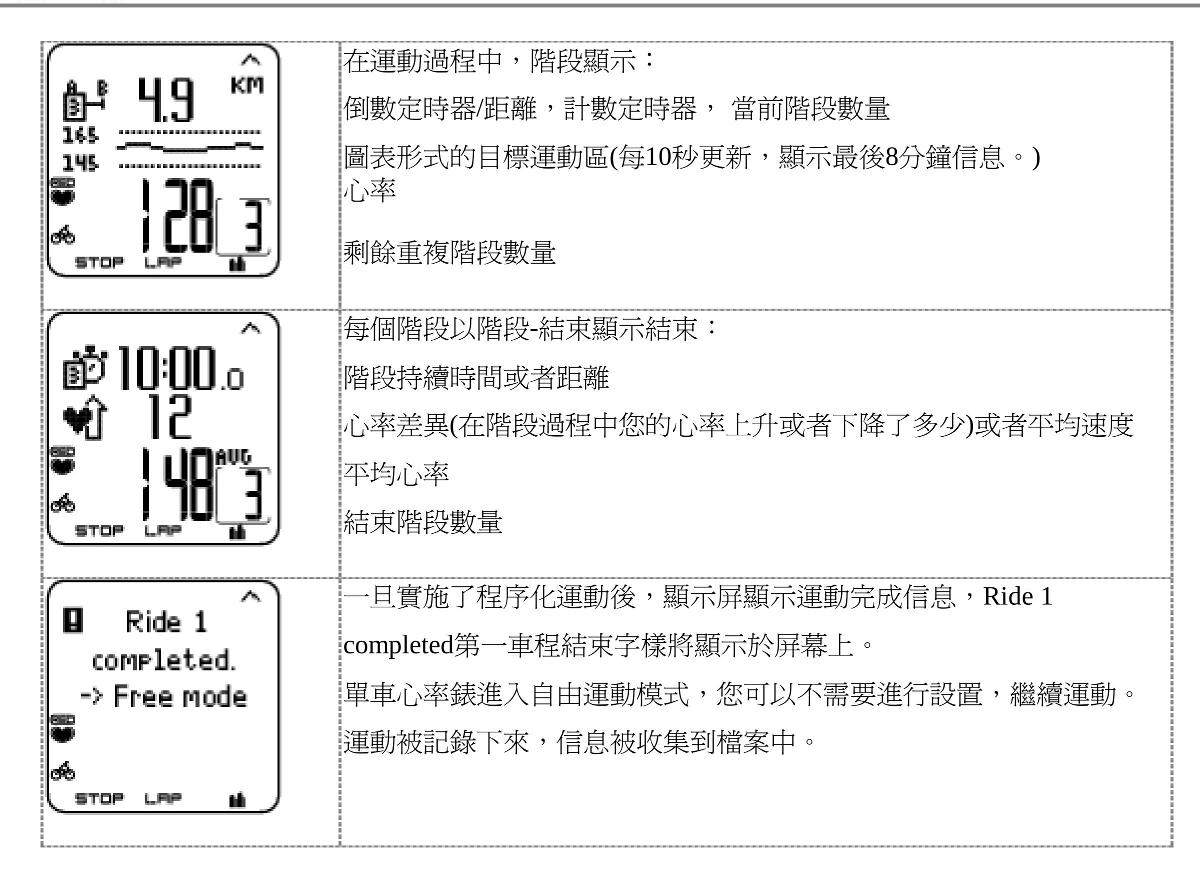
以下是一個間歇運動舉例，該運動分爲4個階段：

熱身/ P1：以最大心率的60-70%的心率騎車15分鐘
間歇/ P2：以最大心率的80－90%的心率騎車5千米。
恢複/ P3：在您最大心率的55－65%的心率騎車5分鐘。重複階段2與階段3，各3次。
放鬆平靜/ P4:以您的最大心率的55－65%的心率騎車15分鐘

查看運動過程

在運動過程中，您可以看到以下顯示類型：

	每個階段開始時顯示爲： 階段名稱 運動區類型 運動區上下限



螢幕	說明
4.9 KM / 165 / 145 / 128 / 3 / STOP LAP	在運動過程中，階段顯示： 倒數定時器/距離，計數定時器， 當前階段數量 圖表形式的目標運動區(每10秒更新，顯示最後8分鐘信息。) 心率 剩餘重複階段數量
10:00.0 / 12 / 148 AVG / 3 / STOP LAP	每個階段以階段-結束顯示結束： 階段持續時間或者距離 心率差異(在階段過程中您的心率上升或者下降了多少)或者平均速度 平均心率 結束階段數量
Ride 1 completed. -> Free mode / STOP LAP	一旦實施了程序化運動後，顯示屏顯示運動完成信息，Ride 1 completed第一車程結束字樣將顯示於屏幕上。 單車心率錶進入自由運動模式，您可以不需要進行設置，繼續運動。 運動被記錄下來，信息被收集到檔案中。

如需更多關於如何使用軟件計劃運動階段，與單車心率錶進行信息傳輸信息，請參閱軟件幫助相關內容。

運動過程中的功能

您可以在程序化運動中，也可以在其他任何運動類型中，更改相同的設置。如需更多關於運動過程中不同功能的信息，請參閱訓練時的按鈕操作。

.

程序化運動使用Polar ProTrainer 5 軟件中的體育運動類型設置。如果您在運動過程中更改單車心率錶設置(例如，校準因數)，變更只適用於當前運動。下次當您開始相同的運動，單車心率錶將使用在軟件中設定的體育運動類型設置。

圈數菜單

如需在程序運動中查看圈數菜單，按住OK按鈕。在選項之間滾動，使用UP（向上）按鈕或者DOWN（向下）按鈕，並且按下OK鍵進行確定。圈數菜單內容取決於您的運動。

- End Phase結束階段：結束當前階段，開始運動的下一階段。
- Jump to迅速轉換至：轉換至運動的任何其他階段。

Select File選擇檔案> Exercise log健身鍛鍊日誌記錄，查看運動結果。

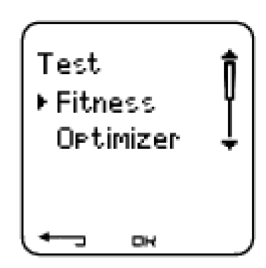
在完成程序化運動後，您的健身訓練數據將會在File檔案中儲存。如需其他更多相關信息，請參閱分析訓練結果。

.

第九部份：測試

健身訓練測試

選擇 Test測試 > Fitness健身訓練測試



Polar Fitness Test健身訓練測試是在休息時，測量您有氧(心臟血管)健身訓練情況的簡便、安全又快速的方法。測試結果，Polar OwnIndex[個人有氧健康指數]與最大攝氧量(VO2max）相等，通常是衡量有氧訓練的指標您的長期身體活動水平，心率，休息時心率變化率，性別，年齡，身高以及體重均會對OwnIndex[運動]指數產生影響。

Polar健身訓練測試適用於健康的成年人。有氧運動即您的心血管系統如何將氧氣輸送到您的全身。有氧運動越好，則表示您的心臟越強勁，運動效率越高。良好的有氧運動具有很多健康好處。例如，有助於降低高血壓、心血管疾病與中風的風險。如果您想提高您的有氧運動，通常需要進行6個星期的通常健身訓練，然後您可以看到OwnIndex[個人有氧健康指數]有了明顯的變化。身體欠佳的人士甚至可以更快地看到進步。如果您的有氧運動越好，則您的OwnIndex[個人有氧健康指數]提高的量就越小。

使用大塊肌肉群的運動類型最能夠提高有氧運動效果。這些活動包括，跑步、騎車、劃船、游泳、溜冰以及越野滑雪。

如需監控您的進步，可在最初2個星期中測量您的OwnIndex[個人有氧健康指數]以獲得基準數值，然後大約每月重複一次測試。

使用Polar健身訓練測試，您也可以計算預測最大心率值(HRmax - p) 。HRmax - P值預測您的個體最大心率比基於年齡的公式(220 - 年齡)更加準確。如需更多HRmax相關信息，請參閱用戶設置。

.
要確保測試結果可靠，必須遵守以下基本要求：

- 您可以在任何地方進行測試- 在家，在辦公室，在健身俱樂部 -但是測試環境必須安靜。不要有干擾噪聲(例如，電視，收音機或者電話) 以及其他與您說話的人。
- 在相同環境以及相同時間段進行測試。
- 在測試前2-3小時，避免飽食或者吸煙。
- 在測試日或者測試前一日，避免重體力勞動，飲酒，或者食用藥物興奮劑。
- 您應當保持放鬆鎮靜。.在測試開始前，躺下放鬆1-3分鐘。

測試前

配帶傳感器

如需更多相關信息，請參閱配戴心率帶。

.
輸入用戶信息

選擇Setting設置> User用戶

如需進行Polar健身訓練測試，將您的個人用戶信息與長期身體活動水平輸入用戶設置。（如果您曾經輸入過個人用戶信息，就無需重複此步驟）。

設置HRmax – P 開啓

如果您想獲得您的預測最大心率數值，打開HRmax – P。

選擇測試> 健身訓練> HRmax - p > 打開

進行測試

選擇Test測試 > Fitness健身訓練> Start開始> Fitness Test Lie Down健身訓練躺下

健身訓練測試在5秒後開始。箭頭表示測試正在進行中。保持放鬆，限制身體運動與其他人的交流。

如果您沒有在用戶設置中設置您的長期身體活動水平。Set your personal activity level 設置您的個人活動水平字樣會顯示於屏幕上。選擇Top最高， High高， Moderate中， 或者Low.低。如需更多關於活動水平的信息，請參閱用戶設置。
.
如果單車心率錶未能在測試開始時或者測試中接收您的心率，則測試失敗，並且Test failed， check WearLink測試失敗，檢查wearlink[密碼心率傳輸帶]字樣會顯示於屏幕上。檢查傳感器電極是否濕潤，紡織彈性帶是否緊貼皮膚，然後再次開始測試。

測試結束時，您會聽到2下蜂鳴聲。OwnIndex [個人有氧健康指數]的數值與水平估算會顯示於屏幕上。如需更多關於估算信息，請參閱健身訓練水平分類內容。請參閱健康水平等級。

如需顯示您的Predicted maximum heart rate預測最大心率數值，按下DOWN（向下）按鈕。按下OK按鈕退出。

Update to VO2 max?更新至VO2 最大攝氧量? 字樣會顯示於屏幕上。

- 選擇Yes(是)將OwnIndex[指數]值儲存至用戶設置與Fitness Test Trend 健身訓練測試趨勢菜單。
- 選擇No(否)，只有當您知道實驗室所測量的VO2max最大攝氧量數值時，並且其與超過1個健身訓練水平級別的OwnIndex[個人有氧健康指數]結果不同時，您的OwnIndex[個人有氧健康指數]值只在Fitness Test Trend 健身訓練測試趨勢菜單中儲存。如需更多相關信息，請參閱健康測試趨勢。

.
更新至HRmax? (如果HRmax-p (如果HRmax-p是開啓的)字樣會顯示於屏幕上。

- 選擇Yes(是)將數值儲存於用戶設置中。
- 選擇No(否)如果您不知道您的實驗室-測量HRmax

您可以在任何時間停止測試，按下STOP(停止)按鈕。Fitness Test canceled 健身訓練測試已取消字樣會在屏幕上顯示幾秒鐘。已保存的OwnIndex個人有氧健康指數和HRmax-p 數值將會被用於計算熱量消耗。

測試後

健身訓練水平分級

當比較您不同時段的個體數值與變化情況時，您的OwnIndex[個人有氧健康指數]就變得非常有意義了。OwnIndex[個人有氧健康指數]也可以基於性別與年齡進行說明。在以下表格中查找您的OwnIndex[運動指指數]，將您的有氧運動與其他相同性別年齡人群的相比較。

頂尖運動員通常的OwnIndex[個人有氧健康指數]得分值爲大於70(男性) 以及大於60(女性)。奧林匹克 -水平耐力的運動員能夠達到95分的高值。OwnIndex[個人有氧健康指數]在大塊肌肉群運動中的數值最高，例如跑步與越野滑雪運動。

男性

年齡/歲數	很低	低	一般	中等	良好	很好	精英
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年齡/歲數	很低	低	一般	中等	良好	很好	精英
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

該分類是基於對62項研究的文獻考察資料得出的，其中VO2max最大攝氧量是對美國、加拿大以及歐洲7國的健康成年人進行直接測量後得出的。參考資料：Shvartz E， Reibold RC 6-75歲男性與女性有氧運動標准：考察。航天環境醫學61:3-11， 1990.

健身訓練測試趨勢

選擇測試 > 健身訓練 > 趨勢

在Trend 趨勢菜單，您可以查看您的OwnIndex[個人有氧健康指數]是如何發展的。在顯示中，包含小於等於16個OwnIndex[個人有氧健康指數]以及相應的日期。當測試趨勢檔案飽和時，最老的結果會被自動刪除。

最新的測試日期、您的OwnIndex[個人有氧健康指數]結果圖表，以及最新OwnIndex[個人有氧健康指數]數值會顯示。滾動UP （向上）按鈕或者DOWN （向下）按鈕查看其他數值。

刪除OwnIndex[個人有氧健康指數]數值

選擇測試> 健身訓練> 趨勢

選擇您希望刪除的數值，然後按住LIGHT（燈光）按鈕> Delete value?刪除數值? No/Yes(否)/(是)字樣會顯示在屏幕上。按下OK按鈕確認選擇。

可以使用Polar ProTrainer 5 軟件分析OwnIndex[個人有氧健康指數]結果

將測試結果下載到軟件能夠使您以多種方法分析結果，獲得更多關於您進步的詳細信息。該軟件也能夠以圖表方式與先前的結果進行比較。當您使用數據傳輸選項下載了運動數據時，Polar健身訓練結果將自動下載至軟件。

第十部份：背景信息

Polar 運動心率區

Polar 運動區使以心率爲基礎健身訓練的有效性進行了新的水平。健身訓練分爲以最大心率百分比爲基礎的5個運動區。使用運動區，您可以簡便選擇並且監控健身訓練強度。

目標運動區	最高心率的強度%, bpm	持續時間範例	健身運動益處
MAXIMUM 最大	90–100% 171–190 bpm	少於5分鐘	益處：呼吸與肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感覺爲：呼吸與肌肉感到非常疲勞。 建議應用範圍：富有經驗，非常專業的跑步者。只在短跑事件最後準備階段有短時間間歇。
HARD 大運動量	80–90% 152–171 bpm	2–20 分鐘	益處：提高接受高強度與高速度運動的能力。 感覺爲：導致肌肉疲勞與呼吸急促。 建議應用範圍：全年進行不同長度健身訓練的有經驗的單車手。 在競賽季節顯得更爲重要。
MODERATE 中等	70–80% 133–152 bpm	10–60 分鐘	益處：提高一般健身訓練步幅，更容易接受使中等強度訓練，提高訓練效率。 感覺爲：穩步控制的快速呼吸。 建議應用範圍：準備比賽或者期望提高運動效果的單車手。
LIGHT 輕度	60–70% 114-133 bpm	60–300 分鐘	益處：提高一般基準訓練，提高恢複，促進新陳代謝。 感覺爲：舒適輕松，肌肉與心血管負荷低。 建議應用範圍：所有參加長期基準健身訓練，以及在比賽季節進行恢復運動的人士。
VERY LIGHT 很輕	50–60% 104–114 bpm	20–60 分鐘	益處：幫助熱身，放鬆，協助恢複。 感覺爲：非常放鬆，幾乎沒有疲勞。 建議應用範圍：適用於整個健身訓練期間的恢複與放鬆運動。

HRmax= 最大心率(220-年齡)。例如：30 歲，220–30=190 bpm.

Sport zone 1(Very light) 在運動區1（很輕度）進行單車運動，強度很低。主要健身訓練原則是，不僅在健身訓練中，而且在恢複訓練後，使成績水平提高。您可以通過很輕強度的健身訓練，加速恢複過程。

Sport zone 2(Light) 運動區2（輕度）爲耐力健身訓練，是任何健身訓練計劃的重要組成部分。本運動區的單車運動階段是簡單的有氧訓練。本運動區內的長時間輕度健身訓練，可導致有效能量消耗。進步需要堅持。

有氧能力在sport zone 3(Moderate)運動區3得到增強。健身訓練強度比運動區1與運動區2的要高，但是仍然大部分是有氧的。運動區3中的健身訓練可能，例如，包括帶有恢複活動的間歇運動。本運動區的單車運動尤其對提高心臟與骨胳肌肉的血液循環效率。

如果您的目標是在挖掘最高競技潛能，那麼您需要在sport zones 4(Hard) and 5(Maximum).運動區(強)與運動區5（最強）進行訓練。在這些運動區，您進行無氧跑步，間歇時間爲12分鐘之內。間歇時間越短，運動強度越高。間歇運動之間進行充分恢複是十分重要的。運動區4與運動區5的健身訓練模式設計爲產生峰值效果。

在一個運動區中單車運動時，應當盡力利用整個運動區。運動區中部是一個良好的目標，但是沒有必要使您的心率一直保持在這一水平。運動強度，恢複水平，環境以及其他相關因素都將會對心率結果產生影響。因此，注意對疲勞的主觀感覺以及相應的調整運動計劃是很重要的。

利用運動區的簡便方法是制定您的目標心率區。如需更多相關說明信息，請參閱計劃你的訓練。

運動後，運動持續時間在運動區中顯示。訪問Weekly 每周顯示信息，查看您所進行鍛鍊的運動區，以及在每一運動區所花費的持續時間。Polar ProTrainer 5能夠提供多達10 運動區，能夠更好服務於您的健身訓練需求與心率儲備要求。

OwnZone(個人運動心率區) 健身訓練

單車心率錶能夠自動測定個體安全運動強度運動區：您的OwnZone(個人運動心率區)。.Polar OwnZone(個人運動心率區)具有獨特功能，能夠測定您個人有氧健身訓練運動區。該功能從熱身運動開始進行指導，完全考慮了您目前的身體與精神狀況。對於絕大多數成年人來說，OwnZone(個人運動心率區) 相應爲最大心率的65-85%。

OwnZone(個人運動心率區)能夠在熱身運動(如走路、慢跑或者做其他運動)階段，花費1-5分鐘時間測定。其理念是開始運動時，運動緩慢且強度較低，然後逐漸提高運動強度與心率。OwnZone(個人運動心率區)適用於健康人群使用。有些健康狀況可能導致以心率變化爲基礎的OwnZone(個人運動心率區)測定失敗。..這些狀況包括高血壓、心律不齊以及某些藥物治療。

傾聽並且分析您在體育運動過程中身體發出的信號是獲得健康的重要因素。由於熱身運動與其他類型的運動不同，您的身體與精神狀態也可能每天不同(由於壓力或者疾病)，因此對每個運動階段使用OwnZone(個人運動心率區)功能能夠保證適用特定運動類型與日期的最爲有效的心率目標運動區。

如需了解更多關於如何確定您的個人運動心率區的信息，請參閱測定你的OwnZone。

最大心率

最大心率 (HRmax)
是在最大體力負荷下的最高心跳每分鐘(bpm)。這是因人而異的，取決於年齡、遺傳因素以及身體適應水平。也可能根據不同的體育類型而有所不同。HRmax用於表示運動強度。

測定最大心率

您的HRmax可以通過多種方法進行測定。

獲得您的的HRmax最準確的方法是進行臨床測量，通常是在心臟病專家或者運動生理學家的監控下，進行最大負荷的踏車或者單車強度測試。

您也可以通過其他方法測定您的HRmax通過健身訓練夥伴進行運動現場測試。

預估或者HRmax - p數值，預測您的HRmax可以通過Polar健身訓練測試測得。



也可以通過通常使用的公式進行估算：220 - 年齡，盡管研究顯示該方法不是很準確，尤其對於年紀大的或者已多年不進行健身鍛鍊的人士。

如果您在最近幾周進行了一些高強度的健身訓練，並且知道您能夠安全達到最大心率，您可以自己進行測試，自行測定您的HRmax。建議在測試時，有健身訓練夥伴相伴。如果您對此尚不能確定，在進行測試之前，應當向您的醫生進行咨詢。

以下是一個簡單測試的舉例。

第一步：在平坦表面進行20分鐘的熱身運動，達到您通常的訓練步幅。
第二步：選擇一個需要超過2分鐘時間攀登的小山。一次騎車攀上小山或者樓，采用您能夠保持20分鐘的最大速度。.從小山返回
第三步：再次騎車攀上小山，采用您能夠保持10分鐘的最大速度。注意您的最高心率。您的最大值大約比您注意到的數值高10次。
第四步：從小山上返回，允許您的心率下降30-40次每分鐘。
第五步：再次騎車攀上小山，采用您只能夠保持1分鐘的最大速度。試圖騎車攀上小山的一半。注意您的最高心率。這將與您的最大心率相近。使用此數據作爲您的最大心率來設置運動區。
第六步：確保您進行良好的放鬆，至少要有15分鐘。

坐位心率值

HRsit是您處在完全靜止狀態時的平均心率(即坐位)。爲方便地測定HRsit，你需戴上傳感器，並坐下，不要進行任何身體活動。如需進行更加精確的測量，重複這一程序數次，然後計算您的平均值。

心率儲備

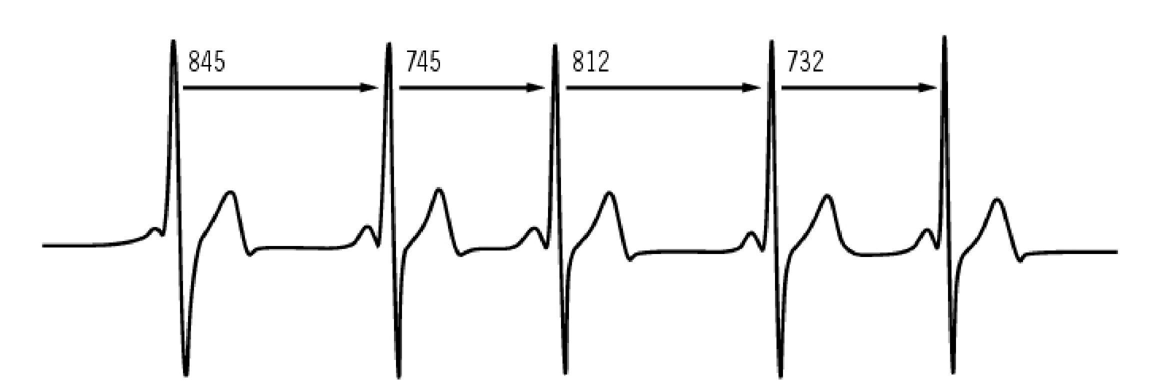
心率儲備（HRR）是最大心率休息心率之間的差值(HRrest)*。HRR 用於測量運動心率。是基於體力水平的心率範圍，等於氧氣吸入存量 (VO2R)

運動心率可以通過使用Karvonen公式來確定**。將已知心率百分比保存至休息心率。

運動心率＝% 目標強度(HRmax – Hrrest) + HRrest

心率變化

每次心跳伴隨的心率變化。心率變化是心跳間歇的變化，也被稱爲R - R間歇，表示在平均心率周圍的心率起伏。



每分鐘60跳的平均心率並不表示相鄰兩次心跳間的間歇時間是精確的1秒鐘，相反的是間歇時間可能會在0.5秒到2秒間浮動。

HRV受到有氧運動影響。狀況良好的心臟的HRV通常在休息時變化較大。其他影響HRV的因素包括年齡、遺傳因素、身體位置、日期以及健康水平。在運動過程中，當心率和運動強度升高時HRV會降低，當精神壓力較重期間，HRV也會下降。

HRV受到自控神經系統控制。副交感神經系統活動降低心率並且增加HRV，交感神經系統活動增加心率並且降低HRV。

HRV在Ownzone個人運動心率區及OwnIndex個人有氧健康指數中被使用。

第十一部份：客戶服務信息

保養與維修

請保養您的產品

與其他電子設備一樣，Polar單車心率錶應當經常保養。以下建議將幫助您履行質量保持義務，長年享受產品帶來的樂趣。

在使用後，應當將傳感器從心率傳輸帶上卸下。使用中性肥皂水溶液對連接器進行清洗。用毛巾擦乾。禁止使用酒精或者任何磨損材料(鋼絲棉或者清潔化學物質)。
在每次使用後，用水對傳感器心率傳輸帶進行清洗。如果您每周使用心率傳輸帶超過三次，則至少應當每三個星期將心率傳輸帶在40°C/ 104°C 水溫的洗衣機中進行清洗。使用洗衣袋。切勿浸泡並且使用帶有漂白劑或者織物軟化劑的清潔劑。切勿對心率傳輸帶進行乾洗或者漂白。

在對心率傳輸帶進行長期儲存前，以及在高氯含量的游泳池中使用後，必須進行清洗。切勿對心率傳輸帶進行脫水乾燥或者熨燙。**禁止將連接器放入洗衣機或者乾燥機中！**

心率傳輸帶與連接器應當分開進行乾燥與儲存。將您的單車心率錶， 傳感器與腳踏圈速傳感器放置在陰涼乾燥的場所。切勿將它們放置於潮濕環境中、密閉材料(塑料袋或者運動包)或者導電材料(濕毛巾)中。單車心率錶和速度以及腳踏圈速傳感器都是防水的，因此您可以在雨中使用這些設備。爲了保持防水性，請不要使用壓力洗衣機清洗單車心率錶或者速度傳感器或者腳踏圈速傳感器，或者將它們浸於水中。切勿長時間受陽光直接照射。

請保持單車心率錶乾淨。使用中性肥皂和水溶液清洗單車心率錶、速度傳感器和腳踏圈速傳感器，並且最終使用清水進行沖刷。不要浸於水中。請用柔軟的毛巾拭乾。禁止使用酒精或者任何磨損材料諸如鋼絲棉或者清潔化學物質。

避免大力撞擊單車心率錶、速度傳感器和腳踏圈速傳感器，這樣可能會損壞傳感器部件。

*可選配傳感器

服務

在二年質保/保證期內，如果對產品有任何服務需要，我們建議您聯絡經過授權的Polar客戶服務中心。對於由未經Polar Electro授權的客戶服務所直接或間接損壞不屬於質保範圍。如需更多相關信息，請參閱Polar 國際保養。

.

更換電池

我們建議您通過授權Polar服務中心更換電池。避免打開密封的電池封蓋。在更換電池後，服務中心會對傳感器進行測試。

過量使用背光照明，會使單車心率錶電池快速消耗。在寒冷條件下，會出現低電量指示符號，當回到溫暖環境後，該符號會消失。爲確保電池蓋達到最大使用壽命，應當只有在更換電池時才打開電池蓋。在更換電池時，確保密封圈沒有受到損傷，如果發現損傷，應當更換新的密封圈。在Polar零售商與經過授權的Polar客戶服務中心，有電池組與密封圈出售。在美國與加拿大，密封圈只有在經過授權的Polar客戶服務中心銷售。

電池應當遠離兒童存放。如果發生電池吞入，請立即就醫。電池應當按照當地規定進行處理。

速度傳感器和腳踏圈速傳感器電池

聯系授權Polar服務中心更換速度傳感器和腳踏圈速傳感器電池。



預防

預防訓練中出現的干擾

電磁干擾與運動設備

干擾現象可能在高壓電力線、交通信號燈、電氣鐵路架空線、電氣巴士或者有軌電車、電視、汽車發動機、單車心率錶、電動訓練設備、移動電話附近或者當您穿過電子安全門時會出現。

為避免發生錯誤讀數，產品應當遠離可能的干擾源。帶有電子或者電氣構件如LED顯示屏、發動機以及電氣制動的訓練設備可能導致干擾雜散信號。

要解決這些問題，請按照以下步驟試嘗試：
1. 將傳鹹器從胸部取下，使用您原先使用的訓練設備。
2. 將單車心率錶四處擺動，直到找到一個無雜散讀數或者無心跳符號閃爍的場所。設備顯示板正前方的干擾通常最嚴重，而顯示板左右側相對較少受到干擾。
3. 將傳感器放回胸部，盡可能將單車心率錶放在無干擾區域。

如果單車心率錶仍然無法與健身鍛鍊設備配合工作，則可能是由於無線心率測試受到太強的電氣干擾。

如何在健身鍛鍊時盡可能降低風險

運動中可能存在一些風險。在開始實施健身鍛鍊計劃之前，建議您首先回答下列關於您身體健康狀態的問題。如果您給予其中任何一個問題肯定的回答，我們建議您在開始健身鍛鍊之前，首先向醫生咨詢。

- 在過去五年內，您從未進行過體育鍛鍊嗎？
- 您是否患有高血壓或者高膽固醇嗎？
- 您是否正有某些疾病的症狀？
- 您是否正在接受高血壓或者心臟病的藥物治療嗎？
- 您是否有呼吸道疾病病史？
- 您是否大病初愈或者剛接受過藥物治療？
- 您是否使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置？
- 您是否吸煙？
- 您是否已懷孕？

請注意，除鍛鍊強度外，心率還會受心臟、血壓、心理狀態、哮喘、呼吸道藥物以及能量飲料、酒精與尼古丁的影響。

您必須十分留意健身鍛鍊時的身體反應。**如果在運動時，您突然感到疼痛或者過度疲勞，建議您停止運動，或者降低運動強度，繼續鍛鍊。**

對於使用心臟起搏器、電擊去纖顫器或者其他體內植入電子裝置的人士請注意。有心臟起搏器的人士若有使用Polar單車心率錶，風險自負。

在開始使用之前，我們一貫建議您在醫生的指導下進行運動最大負荷測試。該測試的目的是，確保同時使用心臟起搏器與Polar單車心率錶的安全性與可靠性。如果您對任何與皮膚接觸的物質都會產生過敏，或者您懷疑由於使用我們的產品而導致了過敏反應，請查閱技術規范說明中列出的材料物質。

為了避免任何因傳感器而引起的皮膚反應，您可以將它佩戴在襯衫外面，但必須將與電極接觸部分的襯衫充分濕潤，以確保其正常工作。

由於濕氣與劇烈磨擦的綜合作用，傳感器的表面可能產生褪色現象，並且可能將此顏色染到淺色衣物上。如果您在皮膚上使用驅蟲劑，您必須確保驅蟲劑不會與傳感器發生接觸。

技術規格

單車心率錶

心率錶為1級激光產品	
電池壽命	平均可使用1年(1小時/天，7天/周)
電池類型	CR 2354
電池密封圈	O-ring 20.0 x 1.0 物質:矽樹脂
工作溫度	-10 °C至+50 °C / 14 °F至122 °F
手錶精確度	在25 °C / 77 °F溫度條件下，小於0.5 秒/ 天
心率錶精確度	±1% 或者1次/分鐘，以數值較大者為準。穩定狀態下適用的精確度。
心率量度管圍	15-240
當前速度顯示範圍：	0-127 千米/小時或者0-75 mph
海拔高度顯示範圍	-550 m …+9000 m / -1800 ft …+29500 ft
上升距離	5 m / 20 ft

單車心率錶極限值

最大檔案數量	99
最長記錄時間：	99 小時59分鐘59 秒
最大圈數：	99
總距離	999 999 km / 621370 mi
總持續時間	9999小時59分鐘59秒
總熱量消耗	999 999 kcal
總運動計數	9999
總上升距離	304795 m / 999980 ft

傳輸帶

wearlink[密碼心率傳輸帶] T31 傳感器電池壽命：	平均可使用2年(1小時/天，7天/周)
電池型號：	CR2025
電池密封圈：	O-ring 20.0 x 1.0，e物質，矽樹脂
工作溫度	-10°C至+40 °C/ 14 °F至104 °F
連接器材料：	聚酰胺
彈性帶材料	聚氨酯/聚酰胺/ 聚酯/ 彈性纖維/ 尼龍

使用IrDA通迅方式，Polar ProTrainer 5

系統要求：	PC Windows®2000/XP(32bit) IrDA紅外線兼容端口(外部IrDA紅外線設備或者內部IR端口) 此外，安裝此軟件，您的個人電腦必須配有Pentium II 200MHz或者更快的處理器，SVGA或者更高分辨率的顯示器，50MB硬盤空間以及CD-ROM驅動器。

Polar單車心率錶顯示您的運動表現。它能夠顯示您在運動中的生理緊張與運動強度水平。當騎車時使用Polar速度傳感器時，還測量速度和距離。Polar腳踏圈速傳感器用以測量騎車時的腳踏圈速。不應將設備用於其他用途。

Polar單車心率錶不應當被用於具有專業或者工業精確度要求的環境測量。此外，不應當使用本產品進行空中或者水下作業測量。

Polar產品的防水性能按照國際標准ISO2281進行測試。根據防水性能，產品分爲三類。請檢查您的Polar產品背面防水性分類，然後與下表進行比較。請注意，此類定義並不一定適用於其他制造商的產品。

錶殼後標識	**水滴、汗水、雨水等**	**沐浴與游泳**	**帶通氣管的薄服潛水(無氧氣筒)**	**SCUBA潛水(帶氧氣筒)**	**防水特性**
防水	X				水滴、雨滴等
防水50m	X	X			至少可進行沐浴與游泳*。
防水100m	X	X	X		可經常在水中使用，但是SCUBA潛水除外。

*這些特性也同樣適用於Polar wearlink[密碼心率傳輸帶] 31產品。

常見問題解答

如果電池符號與Battery low低電量字樣顯示於屏幕上……我該怎麼辦？
低電量顯示通常是電池過期的第一個信號。但是，在寒冷條件下，也會出現低電池信號。當您回到正常溫度條件後，該符號會立即消失。當該符號出現時，單車心率錶會發出聲響功能與背光功能會自動關閉。如需更多關於更換電池信息，請參閱保養及維修。

我不知道處於菜單的哪個環節?
按住STOP （停止)按鈕直至日期顯示在顯示屏上。

按下任何按鈕均無反應?
重新設置單車心率錶，同時按下所有按鈕，持續2秒鐘，直到出現數字顯示。在重新設置以後，按下紅色按鈕，Start with bike settings開始單車設置字樣會顯示於屏幕上。您可以按下OK （確定）按鈕接受單車設置或者更改單車設置。屏幕顯示Basic Settings基本設置字樣，設置時間和日期，所有其他設置都將被保存。如需更多其他相關信息，請參閱基本設定及測量車輪大小。如果您不想更改餘下的設置，您可以按住STOP（停止）按鈕跳過設置。所有運動數據已被保存。

單車心率錶不測量熱量消耗?
僅當您配戴傳輸帶並且所有基本設置都正確設置的前提下才會計算已消耗熱量。如需了解更多信息請參閱基本設定。
.

其他配戴單車心率錶或者心率裝置的人正引起干擾？
參閱預防。

心率讀數失常，極高或者顯示無(00)?
- 確保單車心率錶與傳感器的距離不超過1米/ 3英尺。
- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有發生松動。
- 確保紡織電極在運動服中緊貼皮膚。
- 確保傳感器/運動服電極經過濕潤處理。
- 確保傳輸帶/ 運動服幹淨。
- 確保在1米/3英尺距離內無其他心率傳感器。
- 強電磁信號會導致讀數錯誤。
- 如需更多相關信息，請參閱 預防。

- 如果心率錶從干擾源移開後，仍然出現錯誤讀數，則放緩運動速度，手動檢查脈搏。
- 如果您感到顯示讀數高，您可能發生了心律不齊。
- 絕大多數心律不齊並不嚴重，但最好向您的醫生進行咨詢。
- 心臟病症可能改變您的ECG[心電圖]波形。
- 在這種情況下，向您的醫生進行咨詢。

…Check WearLink!檢查wearlink[密碼心率傳輸帶]!顯示，單車心率錶不能找到心率信號?
- 確保單車心率錶與傳感器的距離不超過1米/ 3英尺。
- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有發生松動。
- 確保紡織電極在運動服中緊貼皮膚。
- 確保傳感器/運動服電極經過濕潤處理。
- 確保運動服中的傳感器/電極幹淨無損。
- 如果運動服心率測量不工作，則試一試使用wearlink[密碼心率傳輸帶]。如果傳輸帶檢測到心率，問題很可能出在衣服上。請與衣服零售商/制造商聯系。
- 如果您已經采取了所有上述行動，此錯誤提示信息仍然顯示，心率測量仍然不工作，則您的傳感器電池可能出現電量不足。如需更多相關信息，請參閱維修與保養。

Check Speed 檢查速度字樣顯示於屏幕上?
如需更多相關信息，請參閱速度傳感器用戶手冊。

即使我沒有移動海拔高度仍然在改變
單車心率錶將測得的氣壓轉變爲海拔高度。這就是天氣可能會對海拔高度數據讀取產生變化的原因。

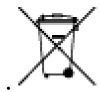
海拔高度數據讀取不正確？
如果當高度計暴露於外在干擾下如強風或者空調下，可能會顯示錯誤的海拔高度。在這樣的情況下，嘗試校準高度計。如果讀取的數據還是不準確，可能污垢阻塞了氣壓通道。這樣的話，請將單車心率錶送至Polar服務中心。

....Memory low屏幕顯示內存低？
Memory low.當單車心率錶僅剩下1小時內存空間時，會顯示內存低字樣。當內存耗盡時，會顯示Memory full 記憶已滿字樣。您可以將運動數據傳輸至Polar ProTrainer 5軟件，並從單車心率錶中清除，這樣可以釋放內存。

Polar有限國際聯保卡
- Polar有限國際聯保卡由Polar Electro有限公司頒發給在美國或者加拿大購買本產品的消費者。Polar有限國際聯保卡由Polar Oy有限公司頒發給在其他國家購買本產品的消費者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro有限公司向本產品的原消費者/購買者保證，自購買之日起二年內，本產品的材質或者工藝不會出現缺陷。
- **請保存發票或者敲過章的Polar客戶服務卡，以作爲您的購買憑證！**
- 質保範圍不包括電池以及因使用不當、濫用、意外或者違反注意事項、保養不當、商業應用、破裂或者斷裂錶殼與彈性帶。
- 質保範圍不包括由本產品導致的或者與本產品相關的任何直接、間接或者意外、引發或者特別的損害、損失、成本或者費用。在質保期間，本產品可在經過授權的客戶服務中心進行免費維修或者產品更換。
- .本質量保證並不影響現行適用國家或者州立法律所規定的消費者法定權利，或因銷售/購買合同而產生的消費者自銷售商處獲得的權利。

CE 0537

93/42/EEC.本產品符合93/42/EEC與1999/5/EC法令規定。相關合格聲明可在www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.htmlwww.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.上查詢。


.
這個打叉垃圾箱符號表示，Polar產品爲電子設備並且符合歐盟議會和歐盟委員會關於廢棄電氣與電子設備(WEEE)2002/96/EC法令的規定。這些產品應當在歐盟各國按照規定進行妥善處理。Polar鼓勵您在歐盟以外地區，也應當遵照當地廢棄物處理法規，並且在可能的條件下，對電子設備進行單獨收集處理，以盡可能減小廢棄物對環境與人類健康的影響。

Polar Electro Oy是經過ISO 9001:2000 認證的公司。

Polar免責聲明

- 本用戶說明手冊所載材料僅供參考。.由於制造商不斷進行的產品研發，所述產品可能有所變動，毋須事先通告。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy有限公司不對本用戶說明手冊或其所述產品作出任何聲明或保證。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy有限公司不對由本產品材料或者本產品導致的或者與本產品相關的任何直接、間接或者意外、引發或者特別的損害、損失、成本或者費用負責。

本產品受以下一項或者若干項專利保護：

FI23471， USD49278S， USD492784S， USD492999S， FI68734， US4625733， DE3439238， GB2149514， HK81289， FI88972， US5486818， DE9219139.8， GB2258587， FR2681493， HK306/1996， FI96380， WO95/05578， EP665947， US5611346， JP3568954， DE69414362， FI110303， WO96/20640， EP 0748185， US6104947， FI100924， EP 836165， US 6229454， DE 69709285， FI112028， EP 0984719， US 6361502， FI 111801， US 6418394， EP1124483， WO9855023， FI114202， US 6537227， FI112844， EP 724859 B1， US 5628324， DE 69600098T2， FI110915， FI 113614.
其他專利待定

~完~